



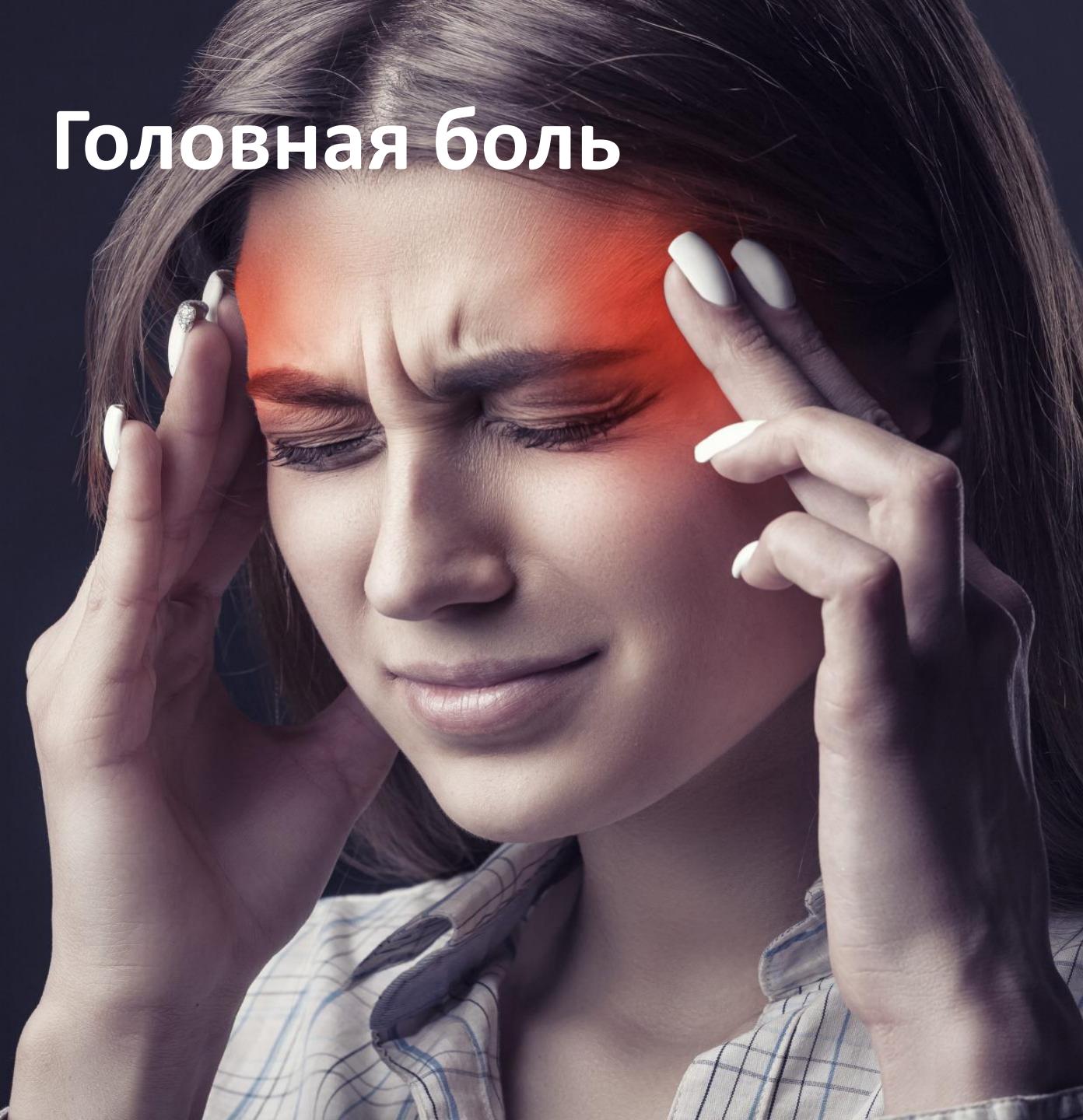
# Неврология в общей практике

Врач-невролог, к.м.н  
Виталий Витальевич Дульнев

# О чём поговорим?

- Головная боль
- Головокружение
- Нарушения сна
- Нарушения настроения
- Деменция

# Головная боль

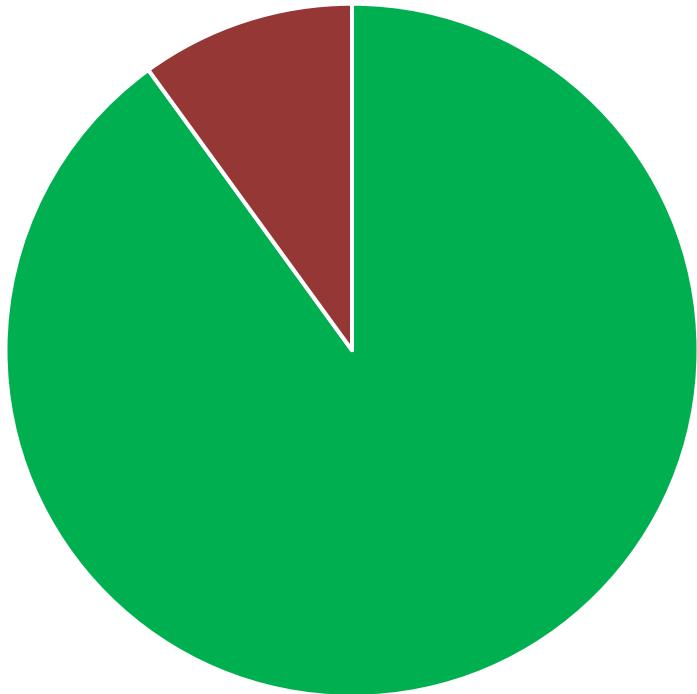


# Какие бывают головные боли?



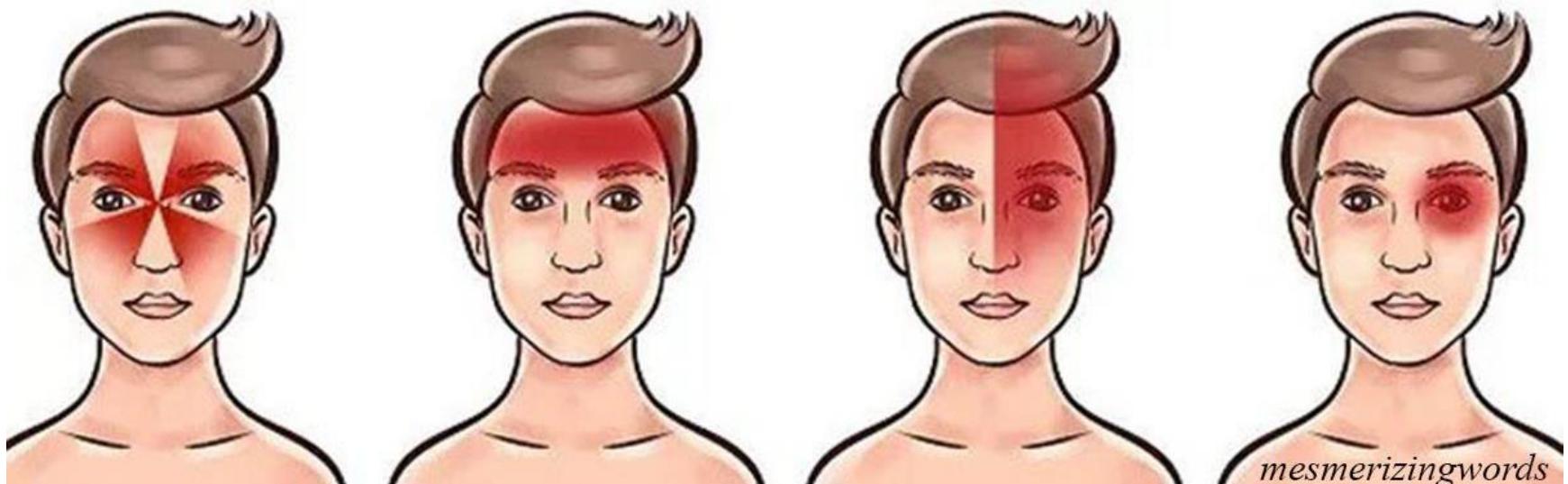
# первичные головные боли

# А как у детей и пожилых людей?



- первичные головные боли
- вторичные головные боли

# Немного о мигрени



На каком рисунке - мигрень?

Мигрень может быть:

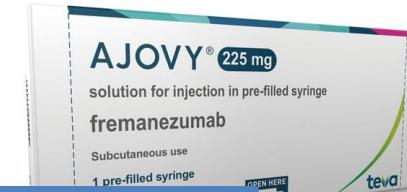
- **ЛЮБОЙ** локализации
- **ЛЮБОЙ** силы

# Что нового в лечении мигрени?



## Обезболивание

- Дитаны
- Гепанты



## Профилактика

- Анти-CGRP агенты
- Cefaly



# Головная боль «от шеи»

---

- Встречается редко!
- Ноющая боль, которая начинается из затылка
- Усиливается при поворотах головы
- Связана с определенными изменениями на МРТ
- Не с грыжами и остеохондрозом)

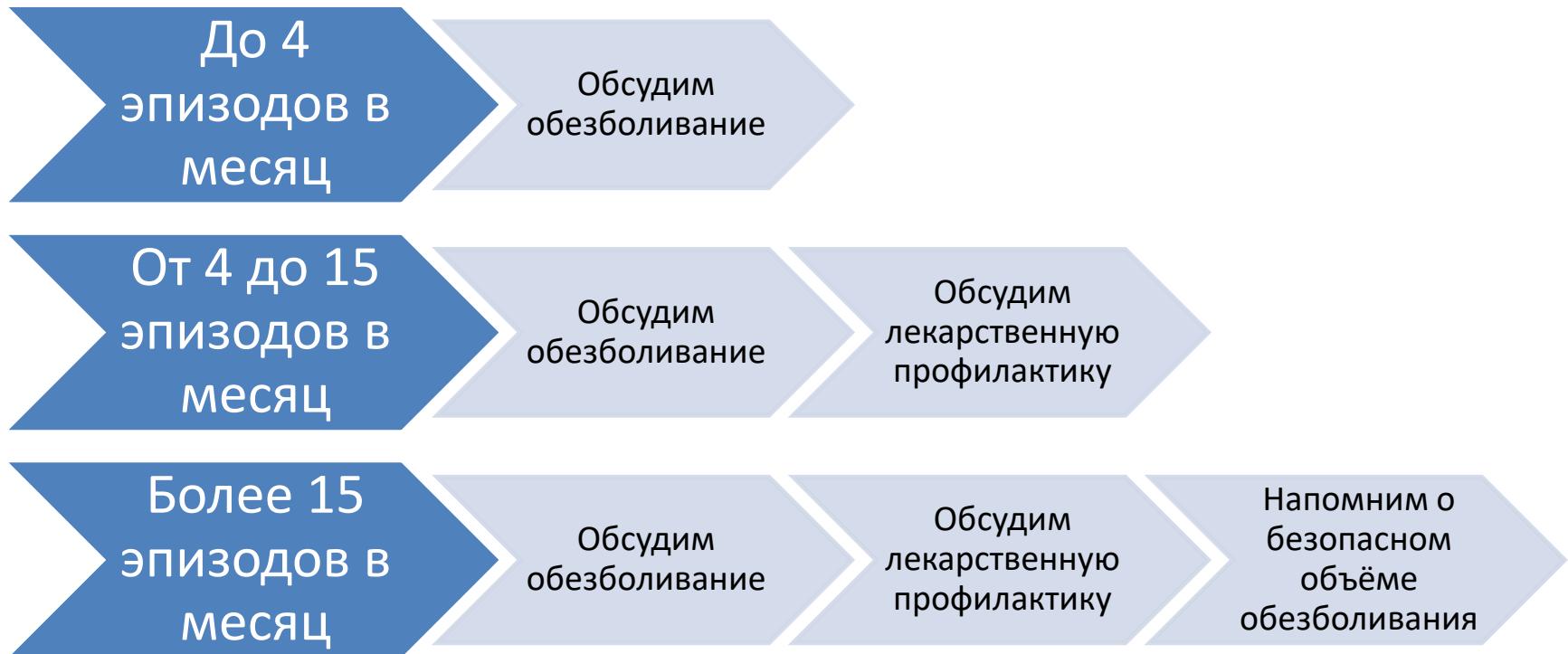


# Головная боль «от сосудов»

- Встречается редко!
- **Обязательно** сопровождается симптомами инсульта
- Почти всегда требует экстренной госпитализации



# Что спросим: как часто болит голова?



# Что спросим: как часто принимаете обезболивающие?

Реже 2-3  
дней в  
неделю

Допустимо

3 дня в  
неделю и  
чаще

Риск  
формирования  
злоупотребления!

# Лекарственно-индуцированная головная боль

- Болит практически каждый день
- Плохо обезболивается
- Обезболивание в большом объёме 3 месяца подряд и больше

Много - это сколько?

НПВС - более 15 дней/мес

Парацетамол, аспирин - более 10 дней/мес

Комбинированные препараты, триптаны - более 10 дней/мес

# Дневник головной боли

- Определить тип и частоту боли
- Выяснить провоцирующие факторы
- Отследить эффективность профилактики



Электронный  
дневник



Печатный  
дневник





# Как не надо лечить головную боль

---

- Несколько обезболивающих подряд
- Ноотропы
- Сосудистые препараты
- Витамины
- Препараты в инъекциях
- Гомеопатия, остеопатия

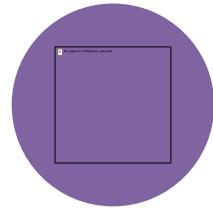
# Как надо лечить головную боль



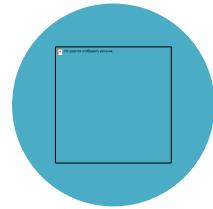
РЕЖИМА ДНЯ И  
РЕГУЛЯРНОЕ  
ПИТАНИЕ



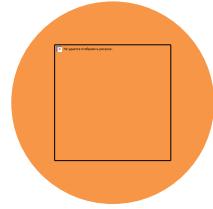
ГИГИЕНА СНА



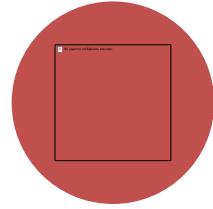
РЕГУЛЯРНЫЕ ЛЕГКИЕ  
ФИЗИЧЕСКИЕ  
НАГРУЗКИ



ОБУЧЕНИЕ!



ЭФФЕКТИВНОЕ  
ОБЕЗБОЛИВАНИЕ



ЭФФЕКТИВНАЯ  
ПРОФИЛАКТИКА



# Головокружение

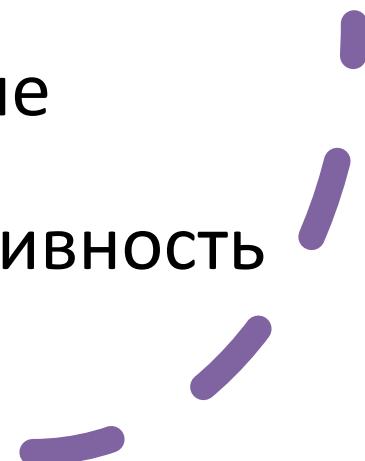


# Какое бывает головокружение?

- Потемнение в глазах, предоб морочное состояние - presyncope
- Чувство вращения - vertigo
- Чувство неустойчивости, топкости - lightheadness



Что никогда не является причиной головокружения?

- Изменения шейного отдела позвоночника
  - "Пережатие" сосудов, "нарушение" венозного оттока, асимметрия и извитость сосудов по данным УЗДГ
  - Изменения на ЭЭГ, не представляющие эпилептическую активность
- 

# Что спросим: как часто кружится голова?

## Постоянно

- Дефицитные состояния
- Тревожное или депрессивное расстройство
- Персистирующее постурально-перцептивное головокружение
- Ортостатическая гипотензия

## Периодически

- ДППГ
- Панические атаки
- Нарушения ритма сердца
- Болезнь Меньера
- Вестибулярная мигрень

# Что спросим: как Вы ощущаете головокружение?

Вращение

- ДППГ
- Вестибулярный нейронит
- Персистирующее постурально-перцептивное

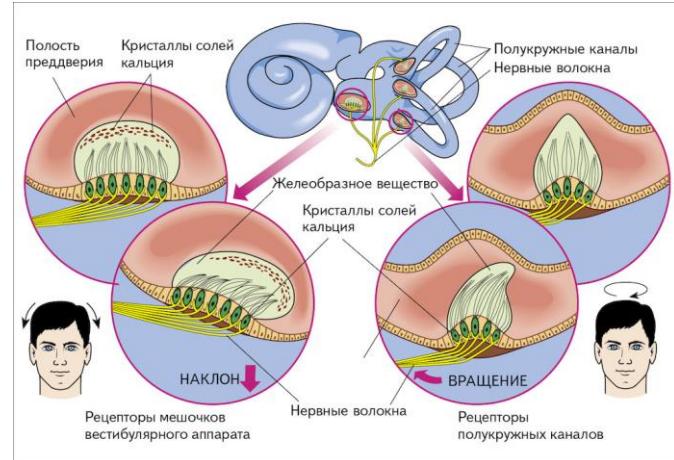
Неустойчивость

- Дефицитное состояние
- Тревожность
- Нейродегенеративное заболевание

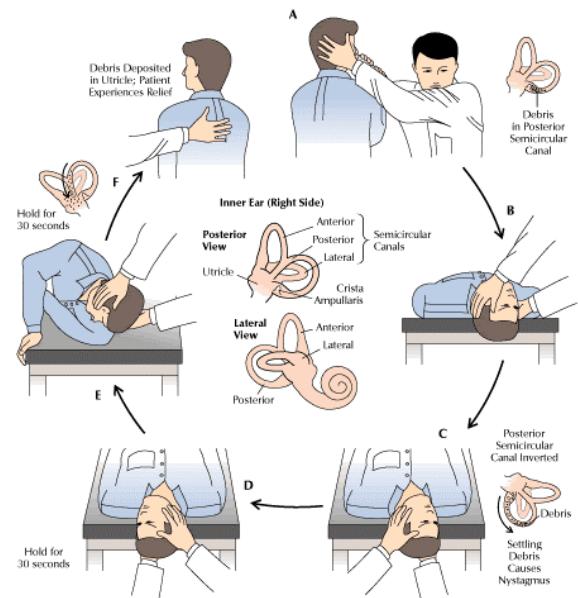
Предобморочное  
состояние

- Дефицит железа, гипотиреоз
- Ортостатическая гипотензия
- Аритмия

# ДППГ - самая частая причина "вращения"

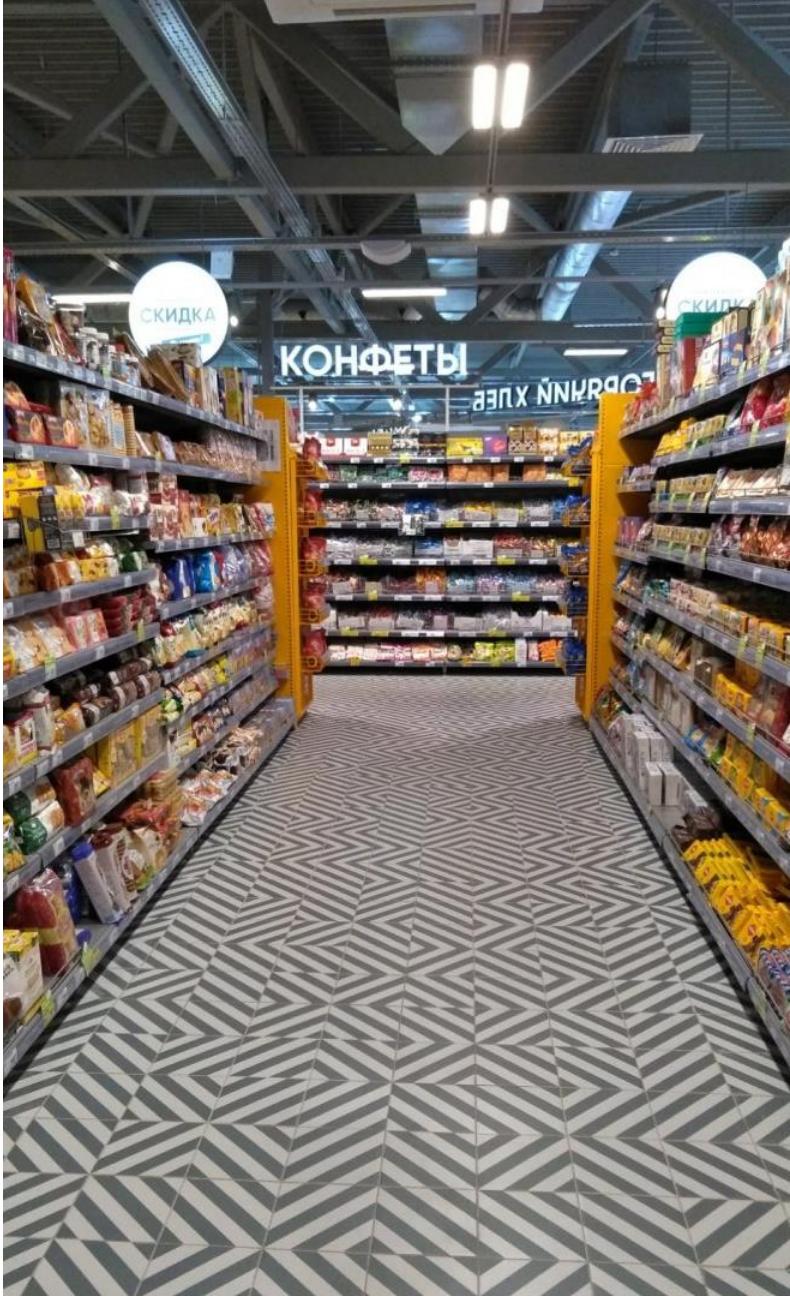


- Короткие эпизоды вращения
- Зависит от положения тела и головы
- Лечится позиционными маневрами



# ПППГ - головокружения много не бывает((

- Нарушение центральной обработки информации о равновесии
- Головокружения разного типа и длительности
- Беспокоят как минимум 6 месяцев
- Усиливаются в ответ на контрастные стимулы
- Лечение - вестибулярные тренировки и некоторые антидепрессанты



Popkirov S, Staab JP, Stone J. Persistent postural-perceptual dizziness (PPPd): a common, characteristic and treatable cause of chronic dizziness. Pract Neurol. 2018 Feb;18(1):5-13.

# Неустойчивость у пожилых людей



- Для профилактики деменции важно поддерживать двигательную активность!
- Падения в пожилом возрасте чреваты переломами - рассказываем об остеопорозе
- Исключаем анемию, гипотиреоз, декомпенсацию сахарного диабета, дефицит витамина В12
- Неустойчивость может быть следствием болезни Паркинсона, деменции, полинейропатии
- Обсудите с семьёй приобретение трости, ходунков, установку поручней в квартире

# Как не надо лечить головокружение

- Ноотропы
- Сосудистые препараты
- Витамины без подтвержденного дефицита
- Бетагистин при любом головокружении
- Мануальная терапия и остеопатия





# Как надо лечить головокружение

---

- Обучение!
- Образ жизни
- Вестибулярные тренировки
- Работа с эмоциональным состоянием
- Позиционные маневры при ДППГ
- Некоторые антидепрессанты при ПППГ
- Восполнение подтверждённых дефицитов



Вестибулярные тренировки



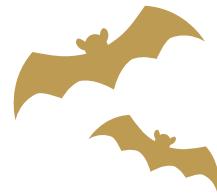
# Расстройства сна



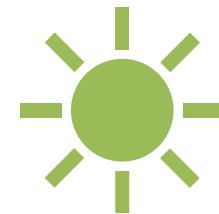
# Частые проблемы со сном



Сложность  
засыпания



Частые ночные  
пробуждения



Отсутствие  
дневной бодрости

# Что снижает качество сна?

---

Тревога или депрессия

---

Хроническая боль

---

Неправильный образ жизни

---

Апноэ сна

---

Синдром беспокойных ног

---

Синдром запястного канала

---

Злоупотребление снотворными

# Гигиена сна - самое главное в лечении бессонницы



Ложимся спать в одно и то же  
время



Кровать - только для сна



В комнате темно и прохладно



Выключаем гаджеты



В течение дня планируем легкие  
физические упражнения



Кофе, зелёный чай и газировка -  
только в 1й половине дня



сохраните и поделитесь)

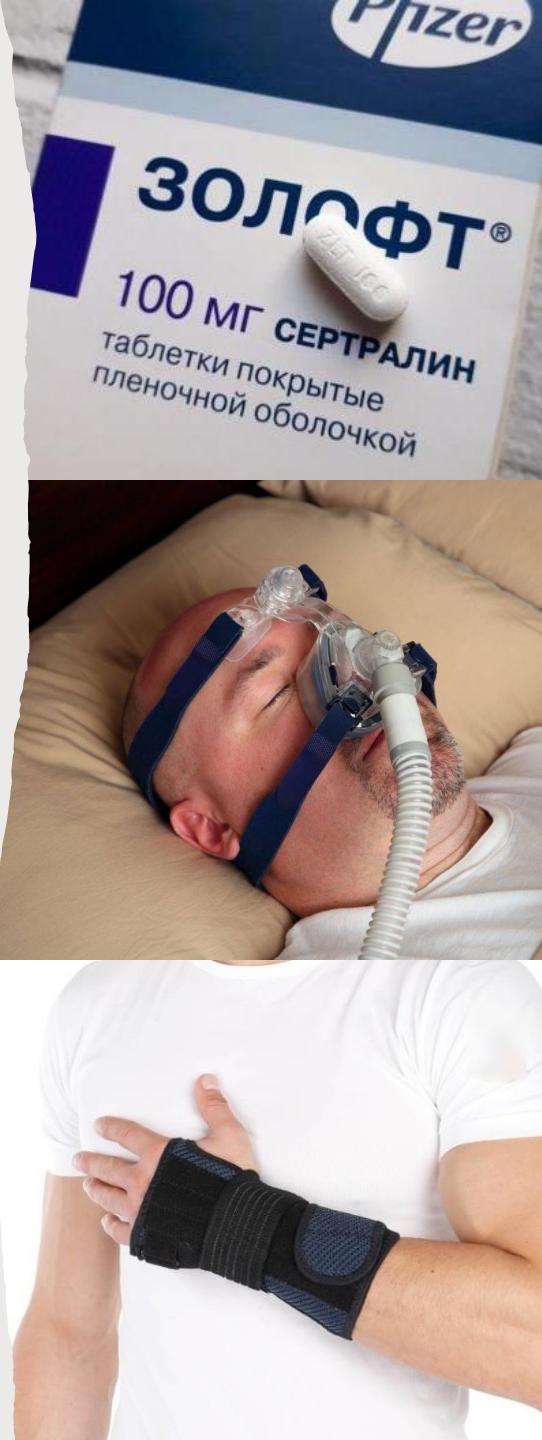
# Снотворные препараты

- При неэффективности гигиены сна в течение 3-4 недель
- При выраженном снижении качества жизни
- Не более 2-4 недель



## Другие вмешательства, способные улучшить качество сна

- Когнитивно-поведенческая терапия сна
- Генераторы белого шума
- Антидепрессанты при тревоге, депрессии или хронической боли
- Респираторная поддержка при обструктивном апноэ сна
- Бандаж на лучезапястный сустав при КТС



# Расстройства настроения



Что не является причиной тревоги и депрессии?

- Дисфункция вегетативной системы
- Хроническая ишемия мозга
- Энцефалопатия
- Пережатие сосудов
- Изменения шейного отдела позвоночника

# Когда заподозрить расстройство настроения?

---

Стойкое снижение качества  
сна/аппетита/настроения

---

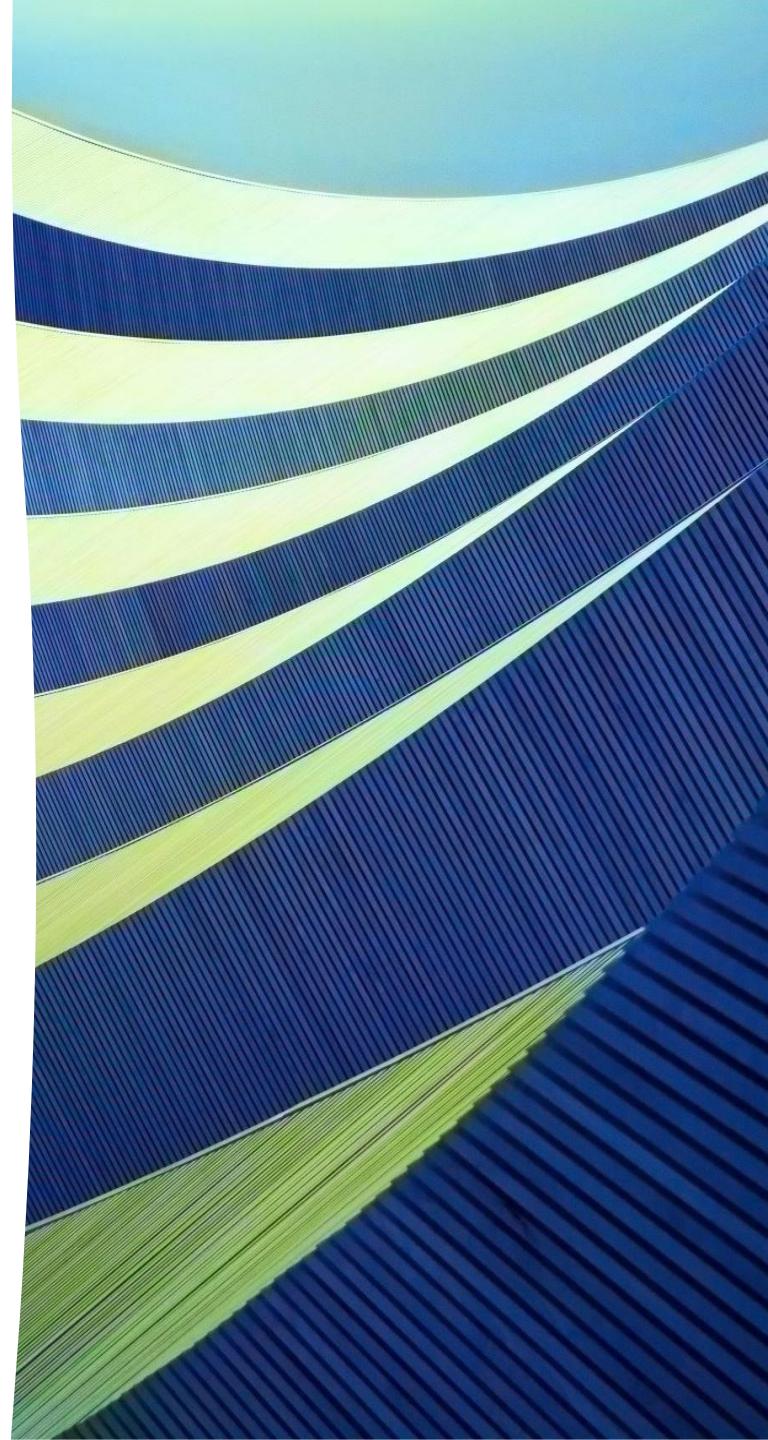
Стойкое повышение тревожности  
или раздражительности

---

Постоянные опасения за здоровье  
при нормальных результатах  
обследования

---

Симптомы беспокоят как минимум  
несколько недель



# Что спросим: как дела со сном, с аппетитом, с настроением?

Что-то не  
очень(

Дадим тест на  
тревогу/депрессию

Спросим, нет ли  
мыслей о смерти

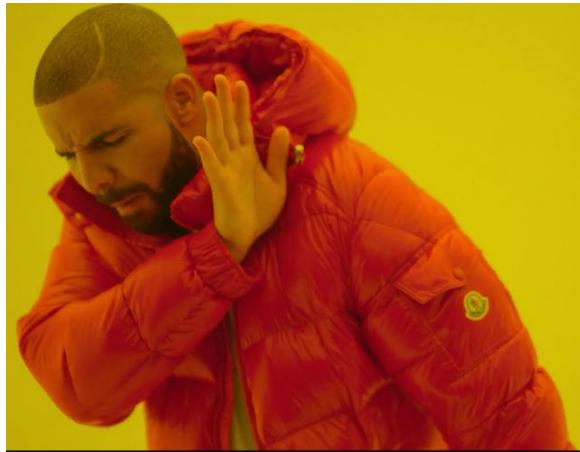


Шкала HADS



Корнельская шкала депрессии  
(для ухаживающих)

# Как лечить расстройства настроения?



- "Лёгкие" успокоительные
  - Дружеские советы
  - Нейролептики
- 



- Образ жизни
- Антидепрессанты
- Транквилизаторы



# Неврология старения

# Как происходит старение?

## Нормальное старение

Объём мозга уменьшается медленно

Патологические белки накапливаются в меньшем объёме

Быстрее снижается кратковременная память и внимание

Узнавание знакомых предметов и людей, самообслуживание сохраняются длительно

## Деменция

Объём мозга уменьшается быстро

Патологические белки накапливаются в большем объёме

Быстрее снижается оперативная память, исполнительные функции

Социальное взаимодействие и самообслуживание быстро утрачиваются

# Как оценить уровень памяти и внимания?

Времени  
мало

- Тест mini-COG
- Тест З КТ

Достаточно  
времени

- Тест MMSE
- Тест MoCA



Mini-COG



MoCA

# Как предотвратить деменцию?

## Профилактика сердечно-сосудистых болезней

- Снижение рисков инфаркта и инсульта
- Контроль артериального давления и ритма сердца

## Когнитивные тренировки

- Постоянное обучение новому
- Профилактика тревоги и депрессии
- Поддержание нормального слуха

## Образ жизни

- Рациональное питание
- Ежедневная физическая активность
- Гигиена сна

# Как замедлить ухудшение?

- Регулярная физическая активность
- Регулярное общение
- Контроль хронических заболеваний
- Режим дня и гигиена сна
- Рациональное питание
- Препараты - ингибиторы АХЭ

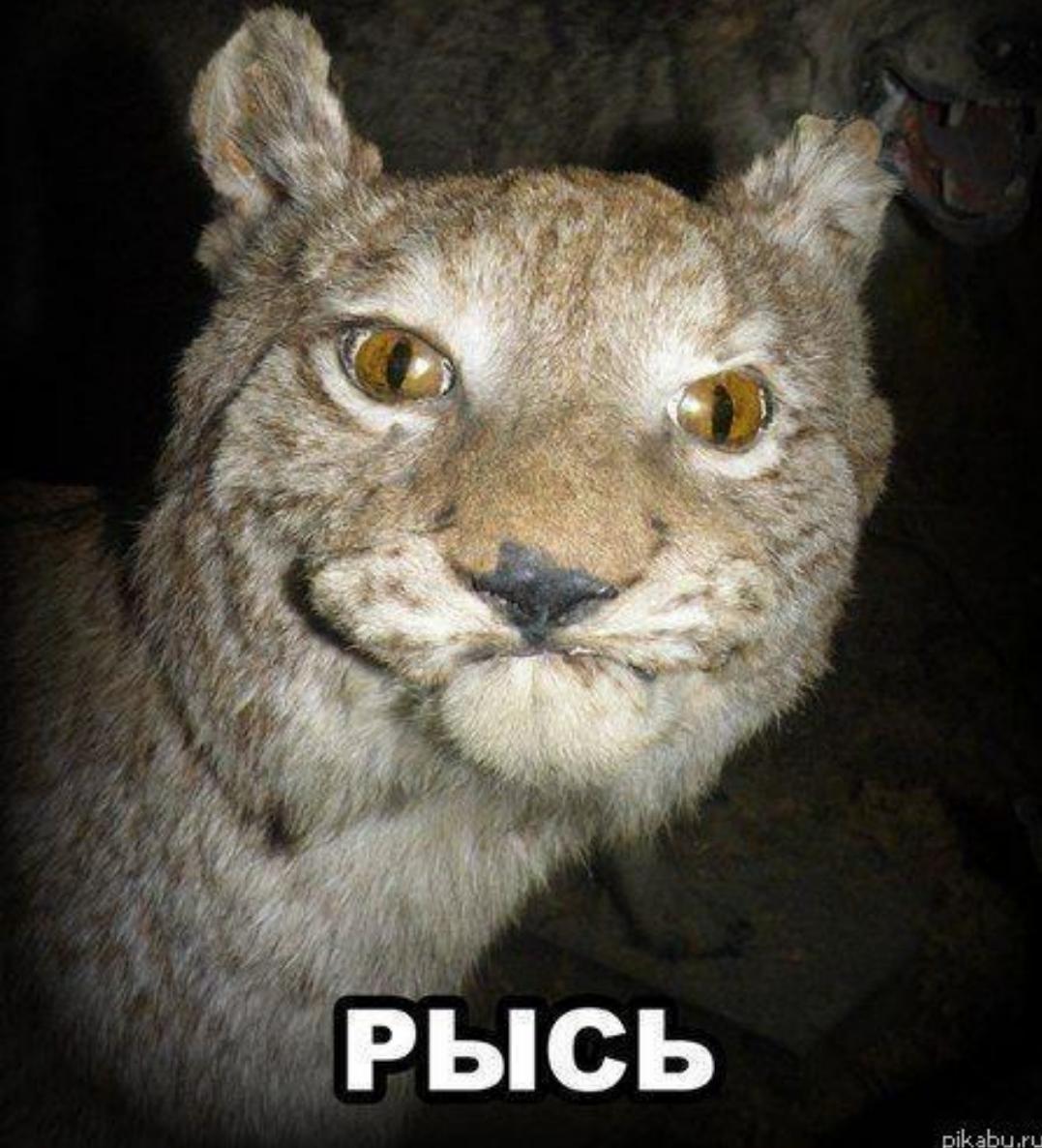


# Капельницы 2 раза в год - не решение!

- Отсутствие конкретных точек приложения у сосудистых и ноотропных препаратов
- Лишние лекарственные взаимодействия
- Риск инфекций при парентеральном введении



# СКЕПТИЧЕСКАЯ



# РЫСЬ

pikabu.ru

Спасибо за  
внимание!

Контакты:

- 89610166750
- mouzer09@gmail.com