

ПРОФИЛАКТИКА ВЕСТИБУЛЯРНОГО НЕЙРОНИТА (НЕВРИТА)

Вестибулярный нейронит — острое воспаление вестибулярного нерва — легче предотвратить, чем лечить.

Эти рекомендации помогут снизить риск заболевания и его рецидивов.



Мы заботимся о вашем здоровье



5



ЧТО ЭТО ЗА ЗАБОЛЕВАНИЕ?

Вестибулярный нейронит — это воспаление вестибулярного (равновесного) нерва, чаще всего вызванное вирусом.

Проявляется внезапным сильным головокружением, тошнотой, рвотой, шаткостью походки.

Слух не страдает. Обычно проходит через 1–3 недели.

5 ОСНОВНЫЕ ПРИЧИНЫ

- Вирусные инфекции (герпес, грипп, ОРВИ)
- Переохлаждение
- Снижение иммунитета
- Стресс, переутомление
- Бактериальные инфекции (редко)



7 ПРОСТЫХ ШАГОВ ДЛЯ ПРОФИЛАКТИКИ

1 УКРЕПЛЕНИЕ ИММУНИТЕТА

Закаляйтесь (контрастный душ, прогулки), полноценно питайтесь, высыпайтесь.

Принимайте витамины группы В, витамин С, цинк по рекомендации врача.

Сильный иммунитет защищает от вирусов.

2 ПРОФИЛАКТИКА ОРВИ И ГРИППА

Избегайте людных мест в сезон эпидемий. Мойте руки, проветривайте помещение.

Ежегодно делайте прививку от гриппа.

При контакте с больным — промывайте нос солевым раствором.

3 ЗАЩИТА ОТ ПЕРЕОХЛАЖДЕНИЯ

Одевайтесь по погоде, не сидите на сквозняках.

Носите головной убор в холодную и ветреную погоду.

Не пейте ледяные напитки.

Переохлаждение снижает местный иммунитет.

4 СВОЕВРЕМЕННОЕ ЛЕЧЕНИЕ ОРВИ

При первых симптомах простуды (насморк, боль в горле) начинайте лечение: обильное тёплое питьё, постельный режим, противовирусные по назначению.

Не переносите грипп на ногах.

5 КОНТРОЛЬ СТРЕССА И ПЕРЕУТОМЛЕНИЯ

Избегайте хронического недосыпа и переработок.

Стресс ослабляет иммунитет и провоцирует реактивацию вируса герпеса.

Практикуйте релаксацию, дыхательные упражнения.

6 ЛЕЧЕНИЕ ОЧАГОВ ХРОНИЧЕСКОЙ ИНФЕКЦИИ

Санация хронических очагов (кариес, тонзиллит, синусит) снижает вирусную нагрузку.

Регулярно посещайте стоматолога и ЛОР-врача.

Лечите герпетические высыпания своевременно.

7 РЕГУЛЯРНЫЕ ОСМОТРЫ

В клинике «Здоровая система» невролог и оториноларинголог работают в команде.

Это поможет выявить ранние признаки и предотвратить осложнения.



КОГДА СРОЧНО К ВРАЧУ!

Не откладывайте визит, если появились:

- Внезапное интенсивное головокружение, длящееся часы
- Тошнота, рвота, не приносящая облегчения
- Шаткость походки, невозможность стоять
- Нистагм (непроизвольные движения глаз)
- Головокружение, не связанное с изменением позы

ПРИ ЛЮБОМ ПОДОЗРЕНИИ — СРОЧНО К НЕВРОЛОГУ ДЛЯ ИСКЛЮЧЕНИЯ ИНСУЛЬТА!

Спасибо, что внимательно относитесь к своему здоровью!

С заботой о вас, клиника «Здоровая система». Мы всегда рядом!