

# ПРОФИЛАКТИКА БОЛЕЗНИ МЕНЬЕРА

Болезнь Меньера — хроническое заболевание внутреннего уха — легче контролировать, чем лечить приступы.

Эти рекомендации помогут уменьшить частоту и тяжесть приступов головокружения.



Мы заботимся о вашем здоровье



5



## ЧТО ЭТО ЗА ЗАБОЛЕВАНИЕ?

Болезнь Меньера — повышение давления жидкости во внутреннем ухе.

Проявляется приступами сильного головокружения (от часов до суток), снижением слуха, шумом в ухе. Приступы непредсказуемы и ухудшают качество жизни.

## ОСНОВНЫЕ ПРИЧИНЫ

- Наследственность
- Нарушение венозного оттока
- Аутоиммунные реакции
- Вирусные инфекции
- Стресс, переутомление
- Избыток соли



## 7 ПРОСТЫХ ШАГОВ ДЛЯ ПРОФИЛАКТИКИ

### 1 БЕССОЛЕВАЯ ДИЕТА

Ограничьте соль до 1–2 г в день (половина чайной ложки).

Исключите соленья, колбасы, сыры, фастфуд.

Снижение соли уменьшает частоту приступов.

### 2 ОГРАНИЧЕНИЕ КОФЕИНА

Исключите кофе, крепкий чай, энергетики, шоколад, колу.

Кофеин провоцирует приступы.

Замените на травяные чаи.

### 3 ОТКАЗ ОТ АЛКОГОЛЯ И НИКОТИНА

Алкоголь ухудшает отток жидкости от уха.

Курение сужает сосуды.

Полностью исключите — это снижает частоту приступов

### 4 РЕЖИМ ПИТАНИЯ И ВОДЫ

Пейте воду равномерно в течение дня (не более 1,5–2 л).

Ешьте дробно 4–5 раз в день малыми порциями.

### 5 КОНТРОЛЬ СТРЕССА И СНА

Избегайте стрессов и недосыпания.

Спите не менее 7–8 часов с приподнятым изголовьем.

### 6 ПРОФИЛАКТИКА ПРИСТУПОВ

При предвестниках (шум, распирание) — сядьте, не делайте резких движений.

Примите назначенные врачом препараты.

### 7 РЕГУЛЯРНЫЕ ОСМОТРЫ

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

Это поможет контролировать болезнь и предотвратить снижение слуха.



### КОГДА СРОЧНО К ВРАЧУ!

Не откладывайте визит, если появились:

- Внезапное ухудшение слуха в одном ухе
- Приступ головокружения с тошнотой, рвотой
- Шум в ухе, мешающий засыпанию
- Чувство распирания в ухе более суток

Спасибо, что внимательно относитесь к своему здоровью!

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