

Kedves Betegünk!

Örülünk, hogy az állapota már lehetővé tette a hazabocsátását. A vizsgálatok során megállapítottuk, hogy az Ön szédülését BPPV (jóindulatú helyzeti szédülés) okozza. Tudom, hogy ez a forgó jellegű érzés nagyon ijesztő tud lenni, de fontos tudnia: ez nem egy súlyos szervi betegség. Egyszerűen arról van szó, hogy a belső fülében lévő apró „mészkristályok” elmozdultak a helyükről, és téves jeleket küldenek az agyának az egyensúlyáról.

Kérjük, hallgassa meg ezt a rövid útmutatót, hogyan kezelje ezt az állapotot az elkövetkező napokban.

Biztonság és pihenés otthon

A legfontosabb most az, hogy megelőzzük az elesést. A szédülés általában bizonyos fejmozdulatokra jelentkezik, ezért:

- Mozogjon komótosan: Kerülje a hirtelen kapkodást. Ha le kell hajolnia valamiért, ne derékból tegye, hanem ereszkedjen guggolóba. Ne nézzen hirtelen magasra, például a felső polcra.
- Az alvás trükkjei: Próbáljon meg pár napig 2-3 párnán, félig ülő helyzetben aludni. Ha tudja, melyik oldala „szédülős”, azt az oldalt kerülje fekvés közben.
- Reggeli rutin: Felkeléskor először csak üljön ki az ágy szélére, várjon egy percet, és csak akkor álljon fel, ha teljesen tisztának érzi a fejét.

Mi a gyógy mód?

A BPPV-re a gyógyszerek általában nem hatnak, mert egy mechanikai problémáról van szó. A valódi megoldást a gyógytorna és a speciális manőverek jelentik.

1. Házi orvos: Kérjük, 1-2 napon belül keresse fel őt a zárójelentésével.
2. Szakorvos: A leggyorsabb segítséget a fül-orr-gégészeten kaphatja. Ott az orvos egy speciális mozdulatsorral – amit Epley-manővernek hívnak – vissza tudja „lötyögtetni” a

kristályokat a helyükre. Ez sokszor már egyetlen alkalom után teljes gyógyulást hoz.

3. Otthoni torna: Ha az orvosa javasolja, végezheti a Brandt-Daroff gyakorlatokat, amelyek segítenek az agyának hozzászokni a helyzethez.

Mikor kell azonnal segítséget kérni?

Bár a BPPV ártalmatlan, vannak jelek, amik más problémára utalhatnak. Azonnal hívja a 112-t, ha a szédülés mellett az alábbiakat tapasztalja:

- Hirtelen beszédzavar vagy szótalálási nehézség.
- Végtaggyengeség vagy zsibbadás az egyik oldalon.
- Látászavar, például kettőslátás vagy homályos látás.
- Elviselhetetlenül erős fejfájás.

Tudjuk, hogy a szédülés bizonytalanná teszi az embert, de bízson benne, hogy ez egy jól kezelhető állapot. Adjon magának pár napot, amíg a kristályok megnyugszanak.

[Vissza az előző oldalra](#)

[Vissza a tünetekhez](#)

[Főoldal](#)

[Nyomtatás](#)