



Materiały edukacyjne – zalecenia pielęgniarskie dla pacjenta przy wypisie ze szpitala – *załącznik nr 90*

Zalecenia dla pacjenta z chorobą Meniere'a

- regularne zażywanie zleconych leków,
- przestrzeganie terminów kontrolnych wizyt lekarskich,
- unikanie sytuacji stresowych,
- regularny tryb życia - zapewnienie odpowiedniej ilości snu i odpoczynku,
- stosowanie odpowiedniej diety - zalecana jest dieta bogatobiałkowa z ograniczeniem podaży płynów i soli,
- unikanie używek: napojów z kofeiną, alkoholu, papierosów,
- unikanie glutaminianu sodu - może on przyczyniać się do zatrzymywania płynów w organizmie,
- unikanie alergenów - niektóre raporty wskazują na związek pomiędzy alergią i nasileniem choroby Meniere'a,
- w przypadku nadciśnienia tętniczego należy unikać skoków ciśnienia, regularnie kontrolować ciśnienie oraz systematycznie przyjmować leki hipotensyjne,
- jeżeli stres i niepokój stanowią duży problem zalecana jest porada psychologa lub psychoterapeuty - profesjonalna psychoterapia może pomóc w identyfikacji czynników stresu i opracowanie strategii radzenia sobie ze stresem i lękiem,
- możliwe aktywnie korzystać należy z rehabilitacji, ćwiczeń fizycznych ukierunkowanych na stabilizację równowagi, zwiększenie siły mięśniowej, usprawnienie chodu,
- należy unikać gwałtownych ruchów, zwłaszcza głowy, odchylania głowy, nagłego wstawania z krzesła czy łóżka. Po leżeniu lub dłuższym siedzeniu pozycję pionową należy przyjmować stopniowo i powoli, przed pionizacją wykonać kilka ruchów zginania i prostowania stóp w kierunku podeszwowym i grzbietowym, co wpływa korzystnie na obwodowy układ krążenia i pracę serca,
- w przypadku trudności z poruszaniem się, przy zaburzeniach równowagi należy korzystać z laski lub balkonika,
- w trakcie kąpieli zaleca się korzystanie z uchwytów ściennych, taboretów do siedzenia lub pomocy osób trzecich,
- jeśli występują częste epizody zawrotów głowy należy unikać prowadzenia samochodu, obsługi urządzeń mechanicznych, pływania, wchodzenia na drabinę oraz wykonywania innych czynności, które mogłyby doprowadzić do wypadku i obrażeń,



- podczas epizodu zawrotów głowy należy unikać sytuacji, które mogą nasilać objawy takich jak: nagły ruch, jasne światła, oglądanie telewizji, czytanie,
- w razie wystąpienia pierwszych objawów ataku należy położyć się, spróbować się odprężyć i uspokoić - dobre rezultaty daje zastosowanie treningu autogennego lub innych ćwiczeń rozluźniających,
- po ataku należy odpocząć, nie spieszyć się z powrotem do normalnej działalności,
- w przypadku nasilenia objawów choroby wskazana jest konsultacja lekarska.

Zmiana diety wpływa na zmniejszenie retencji (zatrzymywania) płynów w organizmie, a tym samym na zmniejszenie ciśnienia płynu w uchu wewnętrznym.

Odpowiednia dieta i redukcja stresu przynosi poprawę nawet u 30% pacjentów.

Choroba Meniere'a może wpływać na interakcję z rodziną i znajomymi, produktywność w pracy i ogólną jakość życia. Wsparcie i zrozumienie można znaleźć w grupie wsparcia. Członkowie grupy mogą dostarczyć informacji na temat zasobów wsparcia i strategii radzenia sobie ze stresem.

Bibliografia:

1. D Hussain K., Murdin M., Schilder A.: Ograniczenie spożycia soli, kofeiny i alkoholu w leczeniu choroby lub zespołu Meniere'a: <https://www.cochranelibrary.com/cdsr/doi/10.1002/14651858.CD012173.pub2/abstract/pl> (dostęp 15.05.2019).
2. Janczewski G.: Otolaryngologia praktyczna, Via Medica, Gdańsk 2007.
3. Narożny W.: Leczenie zachowawcze choroby Ménière'a, Otorinolaryngologia 2007, 6 (3), s. 115–123.
4. Narożny W., Nyka W. M., Siebert J.: Etiopatogeneza, diagnostyka i leczenie choroby Ménière'a, Forum Medycyny Rodzinnej, 1 (2) 2007.
5. Niemczyk K., Jurkiewicz D., Składzienia J. i in.: Otolaryngologia kliniczna, Medipage, Warszawa 2015.
6. Niemczyk K., Pierchała K., Bartoszewicz R., Jasińska A.: Choroba Meniera cz. 1. Kryteria diagnostyczne i obraz kliniczny Choroby Ménière'a (ChM), komentarz do aktualnych zaleceń i doświadczenia własne, Polski Przegląd Otorinolaryngologiczny, 2019, 8 (2).