



Espainako Síndrome Meniere elkartearen (ASMES) web orrian gaixotasun honi buruzko informazioa, albisteak eta zuretzako interesgarriak izango diren beste gai batzuk aurkituko dituzu.

Sartu dezakezu sarbidea honekin
<https://www.asmespana.es>

Facebooken "Síndrome de Ménière España" deitzen den talde bat aurkitu ahal izango duzu, gaixotasun honek lotzen dituen pertsoez osatua.

Gurekin elkar ulertzea, indarra eta gaixotasuna ahalik eta hobekien eramateko informazioa aurkituko duzu.

"Ez dakizu zein indartsua zaren gogorra izatea zure aukera bakarra"



 Síndrome de Ménière España

<https://www.asmespana.es>

Meniere Sindromea oraindik sendabiderik ez duen gaixotasun kroniko bat da. Barne belarriri afektatzen dio eta bere jatorria ezezaguna da.

- Hiru dira gaixotasun honen ezaugarriak. Beraiek kontutan izanda, otorrinoak erabakiko ditu egin beharreko frogak, diagnostiko argi eta zehatz bat egiteko:

Bertigoa:

Mugimendu edo bira sentrazio faltsu bat da. Iragankorra, ordu batzuetakoa eta egunetako sentrazioa izan daiteko egoera askotan beste sintoma batzuekin azaltzen da, gonbitalarri eta nistagmo (begien mugimendu nahi gabekoa).

Akufenoak edo tinnitus-a:

Gaixoak bakarrik entzuten dituen zarata batzuk dira, kanpoko inork egiten ez dituelarik. Intentsitate desberdina izan dezakete, eta pertsonarengandik modu ezberdinetan identifika daitezke.

Hipoakusia:

Entzumen gaitasunaren gaberari deitzen zaio honela, eta belarri baten (aldebakarra) edo bietan (modu aldebikarian) eman daiteke.

- Ⓢ Otorrinolaringologoa: bertigoetan aditua den espezialista on bat bilatu.
- Ⓢ Jarrera positibo bat: gogo-aldarteak gure osasunean handia izaten du.
- Ⓢ Jarduera fisikoa: zure posibilitateen barruan egin (ibili, korrika, igeriketa, dantza.....)
- Ⓢ Atsedena eta loaldia: arrunta baino luzeagoa izan behar da.
- Ⓢ Lasaitze momentuak: krisialdi momentuan eta hurrengo egunetan lagungarriak izan daitezke.
- Ⓢ Auto-babesa: euskarri mugiezinak bilatu edota lurrean eseri erorketak eragozteko zorabiatuta sentitzerakoan.
- Ⓢ Medikazioa: eraman beti zurekin tokatzen diren botikak.
- Ⓢ Dieta hiposodikoa: saihestu janari eta edari prozesatuak eta aldatu gatza beste ondu batzuegatik barre belarrarian presioa gehitzea saihestuko duzu honela.
- Ⓢ kafeina eta teina gabeko elikagaiak: sintomak okerrera egin dezakete, adibidez akufenoak.
- Ⓢ Alkohola: saihestu bere kontsumoa, bertigoarekin lotutako migrainak eragozteko.