

إعادة التأهيل الدهليزي: التغييرات في نمط الحياة Vestibular Rehabilitation: Lifestyle Changes (Arabic)

أوقات الانتظار الطويلة للوصول إلى الرعاية الطبية يمكن أن تكون مرهقة، لذلك أردنا أن نقدم لك بعض المعلومات التي يمكن أن تساعدك في بدء عملية الشفاء الآن. نحن نعلم أن القلق، والتوتر، وقلة النوم، و التكاثر من الكافيين أو السكر، وقلة شرب الماء، وقلة النشاط البدني يمكن أن تحد من تقدمك نحو التعافي من مشاكل الأذن الداخلية، بما في ذلك الدوخة وطنين الأذن (الرنين في أذنيك). ومع ذلك، يجد العديد من الناس أن تغييرات بسيطة في نمط الحياة يمكن أن تساعدكم على الشعور بتحسن.

Long wait times to access medical care can be stressful, so we wanted to provide you with some information that can help you begin the healing process now. We know that anxiety, stress, lack of sleep, too much caffeine or sugar, poor hydration, and lack of physical activity can limit your progress toward recovery from inner ear issues, including dizziness and tinnitus (ringing in your ears). However, many people find that simple lifestyle changes can help them feel better.

بسبب ذلك، نطلب منك إجراء تغييرات في نمط الحياة تركز على النوم، والنظام الغذائي، والتوتر بدءًا من اليوم. نحن نعلم أنه قد يكون من الصعب إجراء عدة تغييرات دفعة واحدة، لذا قد يكون من الأفضل لك التركيز على 1-2 مجالات في كل مرة. لقد أضفنا أيضًا بعض النصائح لإدارة الدوخة وطنين الأذن.

Because of this, we are asking you to make lifestyle changes focused on sleep, diet, and stress starting today. We know it may be hard to make several changes at once, so it may be best for you to focus on just 1-2 areas at a time.

We also included some tips for managing dizziness and tinnitus.

كيف يمكنني إدارة الدوخة؟ How can I manage dizziness?

- من الطبيعي أن ترغب في تجنب الحركة عندما تشعر بالدوار ومع ذلك، فإن الحد من الحركة أو النشاط يمكن أن يسبب أيضًا تصلب العضلات، وألم في الرقبة، وصداع، وإرهاق عام (تعب). قد ينخفض مستوى طاقتك، وقد تواجه صعوبة في الاسترخاء. من المهم أن تعرف أن الحركة يمكن أن تساعدك في الشفاء! من خلال زيادة حركتك ونشاطك ببطء، سيعوض دماغك (أو يتكيف مع) مشكلة الأذن الداخلية.

It is natural to want to avoid movement when you are dizzy. However, limiting movement or activity can also cause muscle stiffness, neck pain, headache, and overall fatigue (tiredness). Your energy level may decrease, and you may have trouble relaxing. It's important to know that movement can actually help heal you! By slowly increasing your movement and activity, your brain will make up for (or compensate for) an inner ear problem.

عندما تشعر بالدوخة، فإن بعض الأشياء التي يمكن أن تساعد تشمل أخذ نفس عميق، واسترخاء كتفك، وتثبيت نفسك من خلال قدميك لبضع دقائق.

When you have dizziness, some things that can help include taking a deep breath, relaxing your shoulders, and grounding yourself through your feet for a few minutes.

نوصي بأن تقيم دوختك على مقياس من 10 نقاط لمساعدتك في التحكم في شدة دوختك أثناء الأنشطة. We recommend that you rate your dizziness on a 10-point scale to help you control the intensity of your dizziness during activities.

مقياس شدة الدوخة	
Dizziness Intensity Scale	
لا دوخة	0 = No dizziness
1	Mild
2	
3	
4	Moderate
5	
6	
7	Moderate-Severe
8	
9	
10 = Severe dizziness	

○ من الجيد القيام بأنشطة تسبب دوخة خفيفة إلى معتدلة، (حتى مستوى 4-6).

It is okay to do activities that bring on mild to moderate dizziness, (so up to a 4-6 level).

○ يجب أن تعود أي مشاعر دوخة أو غثيان إلى مستوى خط الأساس (الطبيعي) خلال بضع دقائق من التوقف عن النشاط.

Michigan Balance – Vestibular Testing & Rehabilitation
Vestibular Rehabilitation: Lifestyle Changes (Language)

Any feelings of dizziness or nausea should return to your baseline (normal) level within a few minutes of stopping the activity.

- إذا كنت تعاني من دوار شديد، أو إذا استمر دوارك لأكثر من بضع دقائق بعد التوقف عن النشاط، يمكنك إجراء إحدى هذه التغييرات في المرة القادمة التي تقوم فيها بالنشاط:

If you experience higher intensity dizziness, or if your dizziness continues for more than a few minutes after stopping the activity, you can make one of these changes the next time you do the activity:

- قلل من سرعة النشاط.
Decrease the speed of the activity
- قم بالنشاط مع حركة أقل.

Do the activity with less motion

- قلل من عدد المرات التي تكرر فيها النشاط.

Decrease the number of times you repeat the activity

- بينما ستساعدك الحركة على الشفاء، من المهم موازنة يومك بين النشاط وفترات الراحة.

While movement will help you heal, it is important to balance your day with activity and rest periods.

كيف يمكنني إدارة الطنين؟ How can I manage tinnitus?

- يمكن أن يساعدك التواجد في بيئة غنية بالأصوات على ملاحظة طنينك بشكل أقل. فكر في طرق مختلفة يمكنك من خلالها إضافة صوت خلفية منخفض، مثل:

Being in a rich sound environment can help you notice your tinnitus less.

Consider different ways you can add soft volume background sound, such as:

- تشغيل الموسيقى Playing music
- ضوضاء المروحة Fan noise
- تطبيقات مولد الصوت على الهواتف الذكية، مثل تطبيق Resound Tinnitus Relief
- (resound.com/en-gb/hearing-aids/apps/relief) أو تطبيق Widex Zen
- (widexpro.com/en-us/business-support/tinnitus-solutions)

Smartphone sound generator apps, such as the Resound Tinnitus Relief app (resound.com/en-gb/hearing-aids/apps/relief) or the

Widex Zen app (widexpro.com/en-us/business-support/tinnitus-solutions)

- الهدف هو دمج طنينك مع أصوات أخرى بحيث يصبح أقل وضوحًا، ولكن ليس لتغطيته تمامًا. ابحث عن "نقطة المزج" الخاصة بك من خلال التأكد من أنك لا تزال تسمع طنينك عند استخدام أصوات التغطية الأخرى.

The goal is to blend your tinnitus with other sounds so that it is less noticeable, but not to cover it up completely. Find your “mixing point” by making sure you can still hear your tinnitus when using other masking sounds.

- لمزيد من المعلومات حول إدارة الطنين، اقرأ هذه النشرة الإلكترونية: vestibular.org/wp-content/uploads/2020/08/Tinnitus-Coping-Strategies_108.pdf

For more information on managing tinnitus, read this online handout: vestibular.org/wp-content/uploads/2020/08/Tinnitus-Coping-Strategies_108.pdf

ما هي بعض التغييرات في نمط الحياة التي يمكنني القيام بها لأشعر بتحسّن؟

What are some lifestyle changes I can make to feel better?

احصل على نوم جيد Get good sleep

- حاول الحصول على 7-8 ساعات من النوم المتواصل كل ليلة.

Try to get 7-8 hours of uninterrupted sleep each night.

- اذهب إلى السرير واستيقظ في نفس الوقت تقريبًا كل يوم.

Go to bed and get up around the same time each day.

- تجنب استخدام الشاشة (النظر إلى هاتفك أو شاشة الكمبيوتر) لمدة ساعة قبل النوم.

Avoid screen time (looking at your phone or computer screen) 1 hour before bedtime.

- قم بممارسة التأمل الموجه، أو تمارين التنفس، أو العلاج الصوتي لمساعدتك على الاسترخاء قبل النوم.

Do guided meditation, breathing exercises, or sound therapy to help you relax before bedtime.

اتبع عادات اكل واشرب صحية

Follow healthy eating and drinking habits

- حدد تناول القهوة والشاي والمشروبات الغازية إلى 8 أونصات (أوقية) كحد أقصى يوميًا.
Limit coffee, tea, and soft drinks to no more than 8 ounces (oz) each day.
 - تجنب شرب أو تناول أي شيء يحتوي على الكافيين بعد الظهر (12:00 ظهرًا) حتى لا يؤثر على نومك.
Avoid drinking or eating anything with caffeine after noon (12:00 PM) so it does not affect your sleep.
 - تجنب الكحول، حيث يمكن أن يؤثر سلبيًا على سائل الأذن الداخلية لديك.
Avoid alcohol, as it can have a bad effect on your inner ear fluid.
 - اشرب 48-64 أونصة من الماء يوميًا للحفاظ على ترطيب جيد هذا يعادل نصف جالون، أو 3-4 زجاجات مياه بحجم قياسي.
Drink 48-64 oz of water each day to stay well hydrated. This is about a half gallon, or 3-4 standard size bottles of water.
 - تناول 4-5 وجبات صحية صغيرة كل يوم تشمل الخضروات والفواكه والبروتين. قد تشمل هذه الأطعمة مثل اللبن اليوناني، والفاصوليا، والحمص، والبيض، والأسماك، أو الدجاج.
Eat 4-5 smaller healthy meals each day which include vegetables, fruits, and protein. This may include foods like Greek yogurt, beans, hummus, eggs, fish, or chicken.
 - تجنب تناول وشرب الكثير من السكر أو الملح.
Avoid eating and drinking too much sugar or salt.
 - تجنب المحليات الصناعية مثل الأسبارتام.
Avoid artificial sweeteners like aspartame.
 - إذا كانت لديك مشاكل مع الغثيان: If you have issues with nausea:
 - تناول وجبات صغيرة ومتكررة وباهتة، مثل نظام BRAT (الموز، والأرز، وصوص التفاح، والخبز المحمص).
 - حاول شرب شاي الزنجبيل أو النعناع.
- Try drinking ginger or peppermint tea.

- إذا بدأت تشعر بالغثيان، حاول وضع كمادة باردة على مؤخرة عنقك لمدة 10 دقائق.

If you start to feel nauseous, try placing a cold pack on the back of your neck for 10 minutes.

احصل على تمارين يومية **Get daily exercise**

- نوصي ببرنامج مشي يومي. اجعل أحد أفراد العائلة أو صديقاً ينضم إليك حتى تتمكن من التركيز على الاسترخاء.

We recommend doing a daily walking program. Have a family or friend join you so you can focus on staying relaxed.

- ابدأ بالمشي لمدة 5-10 دقائق مرتين في اليوم، وزد ببطء إلى المشي لمدة 20-30 دقيقة كل يوم حسب قدرتك.

Start by walking 5-10 minutes twice per day, and slowly increase to walking 20-30 minutes every day as you're able.

- حدد أهدافاً صغيرة تناسبك. احتفظ بسجل للمشي لتدوين متى ومدة المشي.

Set small goals that work for you. Keep a walking log to record when and how long you walk.

- عندما تصبح أكثر راحة في المشي، تأكد من النظر حولك وتحريك رأسك أثناء المشي.

As you become more comfortable walking, be sure to look around and move your head during your walks.

افهم وقم بإدارة أدويةك **Understand and manage your medications**

- تحدث مع طبيبك للحصول على فهم أفضل لغرض كل من الأدوية التي تتناولها.

Talk with your doctor to get a better understanding of the purpose of each of the medications you are taking.

- تجنب تناول ميكليزين (المعروف أيضاً باسم درامامين®، أنتيفيرت®، أو بونين®)، والذي يمكن أن يحد من قدرتك على الشفاء.

Avoid taking meclizine (also known as Dramamine®, Antivert®, or Bonine®), which can limit your ability to heal.

قلل أو اترك التدخين **Limit or quit smoking**

العلاجات للدوار وطنين الأذن أقل فعالية للمدخنين النشطين. إذا كنت مدخنًا، نوصي بأن تحاول تقليل تدخينك أو الإقلاع عن التدخين.

Treatments for dizziness and tinnitus are less effective for active smokers. If you are a smoker, we recommend that you try to limit your smoking or quit smoking.

إدارة مشاعر التوتر والقلق Manage feelings of stress and anxiety

- اطلب أو اقبل المساعدة عندما تحتاج إليها. Ask for and accept help when you need it.
- جرب تمارين التنفس العميق، أو تقنيات التهدئة الأخرى للمساعدة في السيطرة على قلقك. Try deep breathing exercises, grounding, or other relaxation techniques

to help keep your anxiety under control.

- ابحث عن الدعم الاجتماعي من المحترفين، والعائلة، والأصدقاء. Seek out social support from professionals, family, and friends.
- فكر في الانضمام إلى مجموعة دعم أو العمل مع طبيب نفسي أو مستشار. Think about joining a support group or working with a psychologist or counselor.

موارد عبر الإنترنت لإدارة التوتر والقلق	
	نشرة "تقنيات الاسترخاء" من TherapistAid.com TherapistAid.com/worksheets/relaxation-techniques
	ابحث عن معالج أو أخصائي اجتماعي من خلال Psychology Today PsychologyToday.com/us
	ابحث عن مجموعة دعم من خلال جمعية الاضطرابات الدهليزية: Vestibular.org/article/coping-support/support-groups

Online resources for managing stress and anxiety	
	“Relaxation Techniques” handout from TherapistAid.com: TherapistAid.com/worksheets/relaxation-techniques
	Find a therapist or social worker through Psychology Today: PsychologyToday.com/us
	Find a support group through the Vestibular Disorders Association: Vestibular.org/article/coping-support/support-groups

كن صبورًا مع نفسك أثناء إجراء تغييرات صغيرة

Be patient with yourself as you make small changes

- تذكر أنه يستغرق وقتًا لبناء عادات جديدة. قد لا تشعر في بعض الأيام بنفس الدافع للعمل على تحسين سلوكيات نمط حياتك كما في أيام أخرى. هذا جزء من العملية الطبيعية لتشكيل عادات جديدة.

Keep in mind that it takes time to build up new habits. Some days you may not feel as motivated to work on improving your lifestyle behaviors as others. That is part of the normal process of forming new habits.

- حاول أن تحدد هدفًا صغيرًا كل أسبوع لكل من مجالات تغيير نمط الحياة المذكورة أعلاه. على سبيل المثال، إذا كان هدفك هو شرب 4 زجاجات من الماء يوميًا، يمكنك البدء بالهدف الأصغر المتمثل في شرب 2 أو 3 زجاجات من الماء يوميًا.

Try to make a small goal each week for each of the lifestyle change areas mentioned above. For example, if your goal is to drink 4 bottles of water a day, you could start with the smaller goal of drinking 2 or 3 bottles of water a day.

- تذكر أنه يستغرق أيضًا وقتًا لملاحظة انخفاض الأعراض بعد أن تبدأ في تحسين سلوكيات نمط حياتك. بذل قصارى جهدك للبقاء مركزًا على الخطة!

Remember that it also takes time to notice decreased symptoms after you begin improving your lifestyle behaviors. Do your best to stay focused on the plan!

نأمل أنه بمجرد أن تلاحظ فوائد التغييرات، ستستمر في الحفاظ على سلوكيات نمط حياة جيدة مدى الحياة!

We hope that once you notice the benefits of the changes, you will continue to maintain good lifestyle behaviors for a lifetime!

إخلاء المسؤولية: تحتوي هذه الوثيقة على معلومات و/ أو مواد تعليمية قامت بتطويرها صحة جامعة ميتشيجان للمريض الإعتيادي المُصاب بمثل حالتك. وقد تحتوي على روابط لمحتوى موجود على الإنترنت لم تقم صحة جامعة ميتشيجان بإنشائه ولا تتحمل صحة جامعة ميتشيجان مسؤوليته. وهي لا تحل محل الاستشارة الطبية التي تحصل عليها من مقدم رعايتك الصحية لأن تجربتك قد تختلف عن تلك الخاصة بالمريض الإعتيادي. تحدث مع مقدم رعايتك الصحية إذا كانت لديك أي أسئلة حول هذه الوثيقة أو حالتك أو خططك العلاجية.

Disclaimer: This document contains information and/or instructional materials developed by University of Michigan (U-M) Health for the typical patient with your condition. It may include links to online content that was not created by U-M Health and for which U-M Health does not assume responsibility. It does not replace medical advice from your health care provider because your experience may differ from that of the typical patient. Talk to your health care provider if you have any questions about this document, your condition, or your treatment plan.

المؤلفون: ويندي كاريندر، PT، ميليسا غريزيك، PT، ألي هيكممان، AuD

المراجع من قبل: ميغان تشيري، AuD

تم تحريره من قبل: بريتانى باتيل، ماجستير في الصحة العامة، ماجستير في العمل الاجتماعي، أخصائي معتمد في التثقيف الصحي

Authors: Wendy Carender, PT, Melissa Grzesiak, PT, Allie Heckman, AuD

Reviewer: Megan Cherry, AuD

Edited by: Brittany Batell, MPH MSW CHES®

الترجمة: خدمات الترجمة الشفوية بطب ميتشيجان

Translation: Michigan Medicine Interpreter Services

تعليم المرضى بواسطة صحة جامعة ميتشيجان [U-M Health](#) مُرخصة بموجب رخصة دولية عمومية [Creative Commons](#)

[Attribution-NonCommercial-ShareAlike 4.0 International Public License](#) 4.0. تمت آخر مراجعة في:

2025/06

Patient Education by [U-M Health](#) is licensed under a [Creative Commons Attribution-NonCommercial-ShareAlike 4.0 International Public License](#). Last Revised 06/2025