

Вестибулярная реабилитация Изменения образа жизни

Vestibular Rehabilitation: Lifestyle Changes (Russian)

Долгое ожидание доступа к медицинской помощи может вызвать стресс, поэтому мы хотели предоставить Вам информацию, которая поможет Вам начать процесс восстановления уже сейчас. Мы знаем, что патологическая тревога, стресс, недостаток сна, чрезмерное употребление кофеина или сахара, недостаточное употребление жидкости и недостаток физической активности могут замедлить Ваше восстановление при проблемах с внутренним ухом, включая головокружение и тиннитус (звон в ушах). Тем не менее, многие люди отмечают, что простые изменения образа жизни могут помочь им чувствовать себя лучше.

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.

Из-за этого мы просим Вас внести изменения в образ жизни, сосредоточенные на сне, питании и стрессе, начиная с сегодняшнего дня. Мы понимаем, что может быть трудно внести несколько изменений сразу, поэтому Вам может быть лучше сосредоточиться сначала только на 1-2 областях. Мы также включили несколько советов по контролю над головокружением и тиннитусом.

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.

Как я могу контролировать головокружение?

How can I manage dizziness?

- Это естественно, что Вы хотите избегать любых движений, когда у Вас наблюдается головокружение. Тем не менее, ограничение движений или активности также может вызвать мышечную скованность, боль в шее, головную боль и общую утомляемость (усталость). Ваш уровень сил может снизиться, и Вам, возможно, будет трудно расслабиться. Важно знать, что движение на самом деле может помочь Вам восстановиться! Постепенно увеличивая количество движений и активности, Ваш мозг компенсирует проблему с внутренним ухом.

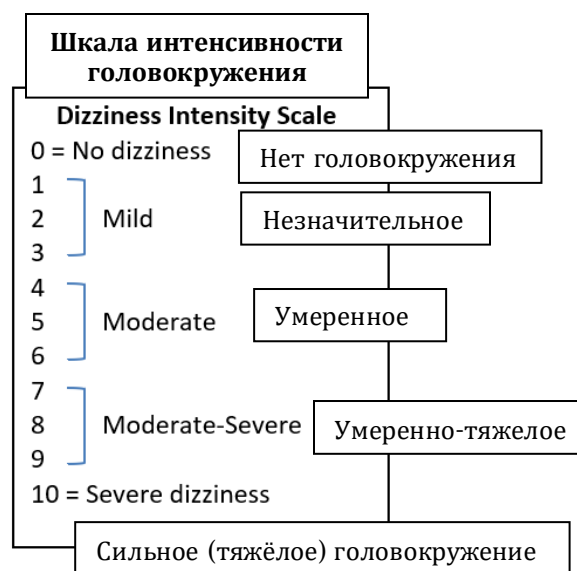
It is natural to want to avoid movement when you are dizzy. However, limiting movement or activity can also cause muscle stiffness, neck pain, headache, and overall fatigue (tiredness). Your energy level may decrease, and you may have trouble relaxing. It's important to know that movement can actually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

- При головокружении могут помочь глубокое дыхание, расслабление плеч и надавливание на пол стопами в течение нескольких минут.

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.

- Мы рекомендуем оценивать головокружение по 10-балльной шкале, чтобы помочь Вам контролировать интенсивность вашего головокружения во время разных активностей.

We recommend that you rate your dizziness on a 10-point scale to help you control the intensity of your dizziness during activities.



- Можно заниматься деятельностью, которая вызывает легкое или умеренное головокружение (до уровня 4-6). It is okay to do activities that bring on mild to moderate dizziness, (so up to a 4-6 level).
- Любые ощущения головокружения или тошноты должны вернуться к Вашему исходному (нормальному) уровню в течение нескольких минут после прекращения активности.

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

- Если Вы испытываете более сильное головокружение или если Ваше головокружение продолжается дольше нескольких минут после прекращения активности, Вы можете внести одно из этих изменений в следующий раз:

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:

- Уменьшите скорость активности. Decrease the speed of the activity.
- Выполняйте активность с меньшей амплитудой движений.

Do the activity with less motion.

- Уменьшите количество повторений движений.

Decrease the number of times you repeat the activity.

- Хотя движение поможет Вам выздороветь, важно сбалансировать Ваш день, чередуя периоды активности с периодами отдыха.

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

Как я могу контролировать тиннитус? How can I manage tinnitus?

- Нахождение в среде с разнообразными звуками, поможет Вам меньше замечать свой тиннитус. Рассмотрите различные способы добавления мягких фоновых звуков, таких как:

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:

- Играющая музыка **Playing music**
- Шум вентилятора **Fan noise**
- Приложения-генераторы звука для смартфонов, такие как приложение Resound Tinnitus Relief (resound.com/en-gb/hearing-aids/apps/relief) или приложение 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)
- Цель состоит в том, чтобы смешать Ваш тиннитус с другими звуками, чтобы он был менее заметен, но не полностью заглушен. Найдите свою «точку смешивания», убедившись, что Вы все еще слышите тиннитус при использовании других маскирующих звуков. 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.
- Для получения дополнительной информации о том, как контролировать тиннитус, прочитайте эту онлайн-брошюру: 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

Какие изменения образа жизни я могу внести, чтобы чувствовать себя лучше?

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

Хороший сон **Get good sleep**

- Старайтесь спать по 7-8 часов без перерыва каждую ночь.
Try to get 7-8 hours of uninterrupted sleep each night.
- Ложитесь спать и вставайте примерно в одно и то же время каждый день.
Go to bed and get up around the same time each day.
- Избегайте экранного времени за 1 час до сна. Avoid screen time (looking at your phone or computer screen) 1 hour before bedtime.
- Занимайтесь медитацией, дыхательными упражнениями или звуковой терапией, чтобы помочь расслабиться перед сном. Do guided meditation, breathing exercises, or sound therapy to help you relax before bedtime.

Следуйте здоровым привычкам в питании и употреблении жидкости

Follow healthy eating and drinking habits

- Ограничьте употребление кофе, чая и газированных напитков до не более чем 8 унций (oz) (около 240 мл) в день. Limit coffee, tea, and soft drinks to no more than 8 ounces (oz) each day.
- Не употребляйте продукты или напитки с кофеином после полудня (12:00), чтобы это не повлияло на ваш сон. Avoid drinking or eating anything with caffeine after noon (12:00 PM) so it does not affect your sleep.
- Избегайте алкоголь, так как он может негативно повлиять на жидкость во внутреннем ухе.
Avoid alcohol, as it can have a bad effect on your inner ear fluid.
- Пейте 48-64 унции (1,4-1,9 литра) воды каждый день, чтобы поддерживать хорошую гидратацию. Это примерно полгаллона или 3-4 стандартные бутылки воды.
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.
- Соблюдайте 4-5 небольших здоровых приемов пищи каждый день, которые включают овощи, фрукты и белок. Это могут быть такие продукты, как греческий йогурт, бобы, хумус, яйца, рыба или курица.
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.

- Избегайте употребления слишком большого количества сахара или соли.
Avoid eating and drinking too much sugar or salt.
- Избегайте искусственных подсластителей, таких как аспартам.
Avoid artificial sweeteners like aspartame.
- Если у Вас есть проблемы с тошнотой: If you have issues with nausea:
 - Ешьте часто и небольшими порциями пресные блюда, такие как диета BRAT (бананы, рис, яблочное пюре, тосты).
Eat small, frequent, bland meals, like the BRAT diet (Bananas, Rice, Applesauce, Toast).
 - Попробуйте пить чай с имбирем или мятой.
Try drinking ginger or peppermint tea.
 - Если Вы начинаете чувствовать тошноту, попробуйте положить холодный компресс на затылок на 10 минут.
If you start to feel nauseous, try placing a cold pack on the back of your neck for 10 minutes.

Занимайтесь физическими упражнениями каждый день Get daily exercise

- Мы рекомендуем ежедневные прогулки. Попросите члена семьи или друга/подругу присоединится к Вам, чтобы Вы могли сосредоточиться на расслаблении. We recommend doing a daily walking program. Have a family or friend join you so you can focus on staying relaxed.
 - Начните с прогулок по 5-10 минут дважды в день и постепенно увеличивайте время до 20-30 минут каждый день, по мере возможности. Start by walking 5-10 minutes twice per day, and slowly increase to walking 20-30 minutes every day as you're able.
 - Ставьте небольшие реалистичные цели, которые Вам подходят.
Ведите дневник прогулок, чтобы записывать, когда и как долго вы

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

- Когда Вы станете более уверенно гулять, постарайтесь смотреть вокруг, оглядываться и поворачивать голову во время прогулок.

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

Понимание и контроль приёма своих лекарств.

Understand and manage your medications

- Поговорите с Вашим врачом, чтобы лучше понять смысл назначения каждого из принимаемых Вами лекарств.

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

- Избегайте приема меклизина (также известного как Драмамин®, Антиверт® или Бонин®), который может замедлить процесс восстановления.

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

Ограничение или отказ от курения. Limit or quit smoking

Лечение головокружения и тиннитуса менее эффективно для активных курильщиков. Если Вы курите, мы рекомендуем попытаться ограничить курение или полностью отказаться от курения. 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.

Как справиться с чувством стресса и патологической тревоги.

Manage feelings of stress and anxiety

- Просите и принимайте помощь, когда она Вам необходима.

Ask for and accept help when you need it.

- Попробуйте упражнения на глубокое дыхание, технику «заземления» или другие методы расслабления, чтобы держать под контролем сильную тревогу. Try deep breathing exercises, grounding, or other relaxation techniques to help keep your anxiety under control.
- Ищите социальную поддержку от специалистов, семьи и друзей. Seek out social support from professionals, family, and friends.
- Подумайте о том, чтобы присоединиться к группе поддержки или встречаться с психологом или консультантом. Think about joining a support group or working with a psychologist or counselor.

Онлайн-ресурсы по контролю над стрессом и патологической тревожностью	
Памятка «Техники релаксации» с сайта TherapistAid.com: TherapistAid.com/worksheets/relaxation-techniques	
Найти терапевта-психолога или социального работника через Psychology Today: PsychologyToday.com/us	
Найдите группу поддержки через Ассоциацию по вестибулярным расстройствам: 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	

Online resources for managing stress and anxiety	
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	

Будьте терпеливы к себе, внося небольшие изменения

Be patient with yourself as you make small changes

- Помните, что на формирование новых привычек требуется время. В некоторые дни, у Вас не будет большого желания работать над улучшением образа жизни. Это часть нормального процесса формирования новых привычек. 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.
- Старайтесь ставить небольшую цель каждую неделю для каждой из упомянутых выше областей изменения образа жизни. Например, если Ваша цель - пить 4 бутылки воды в день, Вы можете начать с меньшей цели - пить 2 или 3 бутылки воды в день. 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.
- Помните, что для уменьшения симптомов после начала изменения и улучшения образа жизни, также нужно время. Сделайте все возможное, чтобы придерживаться намеченного плана! 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!

Мы надеемся, что как только Вы заметите преимущества изменений, Вы будете поддерживать здоровые привычки на протяжении всей жизни!

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

Отказ от ответственности: Данный документ содержит информацию и/или инструкции, разработанные в Системе Здравоохранения Мичиганского Университета (СЗМУ) для типичных пациентов в Вашем состоянии. В документе могут содержаться ссылки на Интернет-материалы, которые не были созданы в Системе Здравоохранения МУ и за которые Система Здравоохранения МУ ответственности не несёт.

Данный документ не заменяет медицинскую консультацию у Вашего доктора, потому что Ваше состояние может отличаться от состояния типичного пациента. Поговорите со своим доктором, если у Вас есть какие-либо вопросы относительно данного документа, Вашего состояния или плана лечения.
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.

Авторы: Уэнди Карендер, физиотерапевт (PT), Мелисса Гжесиак, физиотерапевт (PT), Элли Хекман, аудиолог (AuD)

Рецензент: Меган Черри, аудиолог (AuD)

Редактор: Бриттани Баттел, MPH MSW CHES®

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

Reviewer: Megan Cherry, AuD

Edited by: Brittany Batell, MPH MSW CHES®

Перевод: Отдел переводчиков Системы Мичиганской Медицины

Translation: Michigan Medicine Interpreter Services

Образование пациентов в [Системе Здравоохранения Мичиганского Университета](#) лицензировано корпорацией Creative Commons [Публичная лицензия Creative Commons С указанием авторства-Некоммерческая-С сохранением условий версии 4.0 Международная](#)
Последний пересмотр 06/2025

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