

# Åtgärdstrappa vid Menières sjukdom



## Information

Kunskap gör det lättare att hantera besvären.

## Sund livsstil

Motion, sömn och avslappning. Undvik stress, nikotin, alkohol, koffein med mera.

## Specialflingor

Mältat havre med äggviteämnet anti-sekretorisk faktor kan förbättra vätskebalansen, upplever en del.

## Mediciner mot yrsel och illamående

Åksjuketabletter kan lindra vid yrselattacker. Även illamående-dämpande medicin kan lindra. Mediciner finns både receptfritt t ex som tuggummi och på recept med verksamma ämnen som t ex dimenhydrat.

## Plaströr

Ett litet rör genom trumhinnan har också visat sig lindra attackerna för en del personer med Menières sjukdom.

## Kortisonbehandling

Kortisoninjektion via trumhinnan är idag en relativt vanlig behandling.

## Diet

Näringsriktig, salt-fattig kost kan lindra besvären, men metoden är inte vetenskapligt belagd.

## Andra mediciner

*Vätskedrivande* (urindrivande) tabletter kan återställa vätskebalansen i innerörat.

*Betahistin* är en aktiv substans som vidgar blodkärlen och ökar blodgenomströmningen/cirkulationen i innerörat – trycket i örat minskar och yrseln lindras. Betahistin finns i läkemedel som är godkända i Sverige.

*Lugnande medel* dämpar stress och oro, och kan därmed lindra besvären.

## Gentamycin

En stark antibiotika som slår ut örats balansceller sprutas in genom trumhinnan med en tunn nål. Eftersom balansorganet förstörs kombineras behandlingen med balansgymnastik. Används endast vid svåra fall, med goda resultat. Kan försämra hörseln.

Menièrevård handlar oftast om att minska yrseln. Det finns nämligen ingen behandling för att förhindra hörselnedsättning i samband med sjukdomen. Däremot finns det en rad hjälpmedel och strategier som kan göra din hörselsituation väsentligt bättre samt behandling som kan lindra din tinnitus. Läs mer i HRFs broschyrer: Att leva med hörselnedsättning och Att leva med tinnitus.