

Gotas de saúde

# Crise labiríntica (tontura e vertigem)

Prof. Dr. Paulo R Lazarini

---



## Leia estas dez importantes dicas:

---

Na vigência de tonturas rotatórias (vertigem) utilize estas orientações e procure assistência médica assim que possível:

1. Evite o consumo de alimentos que contenham cafeína como café, chá preto, chocolate e bebidas tipo cola
2. Evite o consumo de bebidas alcoólicas
3. Evite utilizar medicamentos sem orientação médica
4. Mantenha-se em ambientes claros e iluminados mesmo a noite pois a visão ajuda a manter o equilíbrio corporal
5. Tenha a companhia de alguém para se locomover nos casos de tonturas mais intensas

6. Tome banho sentado(a) numa cadeira pois o perigo de queda aumenta
7. Atividades físicas devem ser mais restritas durante as crises
8. Evite dirigir pois os riscos de acidentes são maiores
9. Em caso de tonturas intensas, náuseas e cefaleia, procure assistência médica o quanto antes para ser medicado(a)
10. Tonturas podem ter diversas causas e o auxílio do otorrinolaringologista no diagnóstico e no tratamento será fundamental para a sua plena recuperação