

MANAGING DIZZINESS AND REGAINING BALANCE⁵

管理头晕与重获平衡⁵

MENGURUS PENING DAN MENGEMBALIKAN KESEIMBANGAN⁵



The vestibular system is a sensory system found within the inner ear that connects with the nervous system to sense motion of the body for the control of movement and posture. A healthy vestibular system is when sensory input from the left and right ear are similar. When one side get damaged, the inner ears become imbalanced and you will feel dizzy.

前庭系统是内耳中主管头部平衡运动的一组装置，是感觉系统之一，负责掌管平衡感。一个健康的前庭系统是指左右耳的感觉输入相似。当一侧受损时，内耳会变得不平衡，您就会因此而感到头晕。

Sistem vestibular adalah sebuah sistem yang bertanggungjawab terhadap orientasi and keseimbangan tubuh. Sistem vestibular yang sihat adalah apabila input deria dari telinga kiri dan kanan adalah serupa. Apabila salah satu sisi rosak, telinga dalam menjadi tidak seimbang dan anda akan merasa pening.



The solution to managing dizziness and regaining balance is to use medication that can COMPENSATE the vestibular system.

您可以使用补偿前庭系统的药物来克服眩晕和恢复平衡。Penyelesaian untuk mengurus pening dan memulihkan keseimbangan adalah dengan menggunakan ubat yang boleh MENINGKATKAN semula sistem vestibular.

3 STEPS TO TAKE CONTROL OF YOUR VERTIGO

3个步骤控制您的眩晕症

3 LANGKAH UNTUK MENGAWAL VERTIGO ANDA

1 Understand your condition
了解您的病况
Fahami keadaan anda

2 Take your medication
服用您的药物
Ambil ubat anda

3 Do your exercises
做运动
Lakukan senaman

References: 1. Vertigo Treatment, causes, symptoms & remedies. <https://www.medicineset.com/vertigo-overview/article.htm>. Accessed 15 Dec 2021. 2. Dizziness, Vertigo, and Imbalance. <https://www.medicineset.com/vertigo-overview/article.htm>. Accessed 15 Dec 2021. 3. Vertigo Causes, Symptoms, and Treatment. <https://www.webmd.com/brain/vertigo-symptoms-causes-treatment#1>. Accessed 15 Dec 2021. 4. Kumarwanan Met et al. Journal of The Association of Physicians of India. 2017;65:26-32. 5. Rehabilitation and Vestibular Compensation. <https://www.dizziness-and-balance.com/treatment/drug/vestibular%20compensation.html>. Accessed 15 Dec 2021.

Abbott Laboratories (M) Sdn Bhd (163560-X)
No. 22, Jalan Pemasja UI/15, Seksyen UI,
Hicom-Glenmarie Industrial Park,
40150 Shah Alam, Selangor D.E.
Tel: 03-5566 3388 Fax: 03-5566 3240



TAKE CONTROL OF VERTIGO

眩晕知多点



MENANGANI VERTIGO



FEELING DIZZY? YOU MAY BE SUFFERING FROM VERTIGO



What is Vertigo?



Vertigo is the feeling that you or your surrounding is spinning even when you are static.¹

40%

It's a common problem that affects 40% of people at least once in their life.¹

What causes Vertigo?^{1,3}

Vertigo is often caused by an inner ear problem. Some of the most common causes include:

- Small crystals or stones found within the inner ear become displaced and cause irritation
- Infection
- Fluid buildup within the inner ear

Less often, vertigo may be associated with:

- Concussion or traumatic brain injury
- Stroke

Effects of vertigo^{1,4}



FIRST AID TIPS

- Stay calm, do not panic.
- Find a comfortable position to sit while waiting for assistance.
- If you develop vertigo combined with vomiting, speech impairments, and weakness, seek immediate medical consultation.
- It is important to consult your doctor before taking any medication.
- If you are driving, pull over, park your car safely and ask for assistance.

感觉天旋地转的晕？ 您可能患上眩晕症



什么是眩晕？



眩晕是一种您觉得自己或周边景物在旋转的感觉，即使您静止不动。¹

40%

这是一个常见的问题，有40%的人的一生当中至少会发作一次的普通毛病。²

造成眩晕的原因？^{1,3}

眩晕症通常是由内耳问题引起的。一些最常见的原因包括：

- 内耳中的小晶体或耳石发生移位而引起不适
- 受到感染
- 内耳积水

比较少见的眩晕原因包括：

- 脑震荡或脑损伤
- 中风

眩晕症的影响^{1,4}



急救提示

- 保持冷静，不要慌张。
- 寻找一个舒适的地点坐下，等候援助。
- 若您的眩晕症发作并且出现呕吐，言语障碍、以及虚弱无力，应马上求医。
- 服用任何药物之前，必须征询医生的意见。
- 若您正在开车，把车开到路旁，停靠在安全的地方并寻求援助。

RASA PENING? ANDA MUNGKIN MENGALAMI VERTIGO



Apakah Vertigo?



Vertigo adalah kondisi yang membuat penderitanya mengalami pusing, sampai merasa dirinya atau sekelilingnya berputar.¹

40%

Masalah ini biasanya melibat 40% orang sekurang-kurangnya sekali dalam hidup mereka.²

Apakah punca Vertigo?^{1,3}

Vertigo sering disebabkan oleh masalah telinga dalam. Antara sebab yang paling umum termasuk:

- Kristal yang ada di dalam telinga dalam berubah posisi dan menyebabkan kerengsaan
- Jangkitan
- Cecair lebihan dalam telinga dalam

Penyebab yang lain tetapi jarang termasuk:

- Konkusi (gegaran) atau kecederaan otak yang teruk
- Strok

Kesan vertigo^{1,4}



PETUA PERTOLONGAN CEMAS

- Bertenang, jangan panik.
- Cari kedudukan yang selesa untuk duduk sementara menunggu bantuan.
- Jika anda diserang oleh vertigo bersama muntah, masalah pertuturan, dan rasa lemah, segera dapatkan bantuan perubatan.
- Anda hendaklah mendapatkan nasihat doktor sebelum mengambil sebarang ubat.
- Jika anda sedang memandu, berhenti dan letakkan kereta di tempat yang selamat dan minta bantuan.

HEAD 头部操 KEPALA



Stretch your arm out in front of you with your thumb pointing upwards. Now turn your head to the left and then to the right while keeping your eyes fixated to your thumb.

手臂伸前，姆指向上；头向左再向右转，眼睛同时凝视姆指。Luruskan tangan ke depan badan sambil ibu jari menunjuk ke atas. Kemudian, pusingkan kepala anda ke kiri dan ke kanan sambil mata fokus pada ibu jari.



Stretch your arm out in front of you with your thumb pointing upwards. Now move your head up and down while keeping your eyes fixated on your thumb.

手臂伸前，姆指向上；头向上再向下移动，眼睛同时凝视姆指。Luruskan tangan ke depan badan sambil ibu jari menunjuk ke atas. Kemudian, tunduk dan dongak berturut-turut sambil mata fokus pada ibu jari.



Bend forward and backward alternately.
头往前倾和往后昂。
Bongkok ke depan dan bongkokkan badan ke belakang berturut-turut.



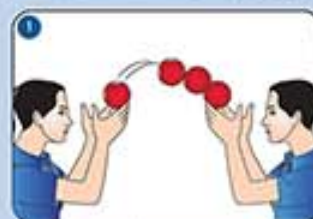
Turn your head alternately to left and then right.
头交替转左再转右。
Pusingkan kepala ke kiri dan ke kanan berturut-turut.

First slowly, then quickly & later with closed eyes.

(做时先缓后快，再紧闭双眼)

Mula-mula perlahan, kemudian laju & seterusnya dengan mata ditutup

MOVING 走动操 BERGERAK



Circle around a center person who will throw a large ball at you and to whom you will return.

绕着一个人转，同时做抛接球的动作。
Bergerak mengelilingi satu orang di tengah. Dia akan melontarkan sebiji bola kepada anda dan anda akan lontar semula kepadanya.



Play any game involving bending, stretching and aiming with the ball.

进行任何弯腰、伸展和用球瞄准的游戏。
Main sebarang permainan yang melibatkan bongkok tubuh, regangan dan tumpuan pada bola.



Walk up and down steps with eyes open and then eyes closed.

上下走，同时张眼再闭眼。
Jalan naik dan turun tangga dengan mata terbuka dan kemudian mata tertutup.



Walk around in the room with eyes open and then closed.

在房里走动，同时张眼再闭眼。
Jalan keliling bilik dengan mata terbuka dan kemudian mata tertutup.



Walk along the line. While walking turn your head to one side after about three steps and then to the other side after another three steps. On the way back, alternate between looking up and looking down every three steps.

沿着直线走，向前走约三步后将头转向一边，再走三步后转向另一边。往回走时，每走三步往上看，再往下看。

Jalan lurus. Ketika berjalan, palingkan kepala anda ke satu belah selepas tiga langkah dan kemudian ke sebelah yang lain selepas tiga langkah lagi. Ketika jalan semula ke tempat asal, jalan tiga langkah sambil mendongak dan tiga langkah seterusnya sambil menundukkan kepala.



EXERCISE FOR VERTIGO MANAGEMENT⁶

Multiple studies have shown that the frequency, severity and duration of vertigo attacks are reduced over time during at least 3 months of treatment. Some people stop taking medicines as soon as vertigo symptoms disappear. This is a reason why they may face repeated vertigo attacks. It is important to take the medicines for as long as your doctor recommends. To prevent recurrent vertigo attacks doctors may recommend vestibular rehabilitation exercises.

眩晕管理运动⁶

多项研究显示，经过至少3个月治疗后，眩晕发作的频率、严重性与持续的时间将会减少。一些人在眩晕症状消失后便立即停止服药，这是日后眩晕可能经常复发的因素。因此，按照医生的指示服用药物非常重要。为了防止眩晕反复发作，医生可能推荐前庭复健运动。

BERSENAM UNTUK MENANGANI VERTIGO⁶

Banyak kajian menunjukkan kekerapan, keparahan dan tempoh serangan vertigo berkurang dari masa ke masa sepanjang sekurang-kurangnya 3 bulan ketika rawatan. Sesetengah orang tidak lagi mengambil ubat sebaik simptom vertigo hilang. Ini menjadi punca mereka mungkin lebih kerap mengalami serangan vertigo yang berulang-ulang. Anda perlu terus ambil ubat selagi diarahkan oleh doktor. Untuk mengelak serangan vertigo berulang, doktor mungkin mengesyorkan senaman pemulihan vestibular.

STANDING 站立操 BERDIRI



Change from sitting to standing, initially with eyes open and then eyes closed.

先坐后站，张眼再闭眼。
Daripada duduk, kemudian berdiri. Mula-mula dengan mata terbuka dan kemudian mata tertutup.



Throw a small ball from hand to hand under the knees.

双手在膝下传递一个小球。
Baling bola kecil dari tangan ke tangan di bawah lutut.



Throw a small (pingpong) ball in an arc from hand to hand (above eye level) and follow it with the eyes.

双手(在眼睛上方)微抛接小(乒乓球)球动作，目光随着小球移动。
Baling bola kecil (bola pingpong) dengan balingan melengkung dari tangan ke tangan (di atas paras mata), dan focus mata anda pada bola itu.



Change from sitting to standing and turn around in between.

先坐后站，并且同时转身。
Daripada duduk, kemudian berdiri dan pusingkan badan ke belakang.



Maintain balance while standing with the arms crossed in front of the chest. Feet should be in a single line (one in front of another).

1. Imbalkan badan ketika berdiri sambil memeluk tubuh. Letakkan sebelah kaki di depan yang satu lagi dengan lurus.
2. Imbalkan badan ketika berdiri dengan sebelah kaki pada permukaan lembut (seperti tilam). Mula-mula dengan mata terbuka, kemudian mata tertutup.

1. Maintain balance while standing on one foot on a soft surface (such as a mattress). First with open eyes, then with eyes closed.

1. Imbalkan badan ketika berdiri sambil memeluk tubuh. Letakkan sebelah kaki di depan yang satu lagi dengan lurus.
2. Imbalkan badan ketika berdiri dengan sebelah kaki pada permukaan lembut (seperti tilam). Mula-mula dengan mata terbuka, kemudian mata tertutup.

EYES 眼睛操 MATA



Look left and right alternately.

眼睛交替看左再看右。

Pandang kiri dan kanan berturut-turut.



Look up and then down.

眼睛向上和向下看。

Pandangan ke atas dan kemudian ke bawah.



Focus on a finger moving towards and away from face.

双眼凝视面靠近和往后移动的手指。

Fokus pada jari yang digerakkan mendekati dan menjauhi muka.

SITTING 坐操 DUDUK



Shrug and rotate shoulders.

耸肩并转动双肩。

Angkat dan putarkan bahu.



Bend forward and pick up objects.

身体向前倾并拾取物体。

Bongkokkan badan dan kutip barang.



Turn head and trunk alternately to left and right.

头和身体向左转再向右转。

Pusingkan kepala dan badan berturut-turut ke kiri dan ke kanan.



1. Sit upright on a bed with your head turned 45° toward the right ear.

2. Drop the left side, so that your head touches the bed behind your left ear. Wait 60 seconds.

3. Move head and trunk in a swift movement toward the other side without stopping in the upright position, so that your head comes to rest on the right side of your forehead. Wait for 60 seconds.

4. Sit up again.

The maneuver should be performed three times in the morning, three times at noon and three times at night. Repeat this daily until you are free from positional vertigo for 24 hours. Performing these maneuvers for three days is often sufficient. For right ear BPPV*, the maneuver has to be performed in the opposite direction, starting with the head turned toward the left ear.

1. 坐在床边，头向右耳转45°。

2. 向左边躺下，头触碰到左耳后面的床。维持60秒。

3. 直起身体，将头和身体快速地躺向另一边，让头靠在额头的右侧。维持60秒。

4. 再次坐起来。

此运动操应早、午、晚各做三次。每天重复做，直至您在24小时内没有出现位置性眩晕。通常只需进行这些运动操三天就已足够。对于右耳良性阵发性眩晕，此运动操应以反方向进行，先由头向左耳转的动作开始。

1. Duduk tegak di atas katil sambil kepala anda dipusingkan 45° ke arah telinga kanan.

2. Turunkan bahagian badan ke sebelah kiri sehingga kepala anda menyentuh katil pada belakang telinga kiri anda. Kekal begitu selama 60 saat.

3. Alihkan kepala dan badan dengan pantas ke arah sebelah lagi tanpa berhenti pada kedudukan badan tegak supaya kepala anda berehat pada sebelah kanan dahi. Kekal begitu selama 60 saat.

4. Kemudian, duduk semula.

Pergerakan ini perlu dilakukan tiga kali pada sebelah pagi, tiga kali pada sebelah tengah hari dan tiga kali pada waktu malam. Ulang senaman ini setiap hari sehingga anda tidak lagi mengalami vertigo selama 24 jam. Biasanya, senaman ini sudah cukup jika dilakukan selama tiga hari. Bagi BPPV* telinga kanan, pergerakan ini perlu dilakukan pada arah bertentangan dengan dimulakan pada kepala dipalingkan ke arah telinga kiri.

*BPPV = Benign paroxysmal positional vertigo
Vertigo positional paroksismal benigna