스트레스성 어지러움 해소에 좋은 운동

눈운동 하기

1. 눈동자를 좌우로 움직입니다.
2. 눈동자를 상하로 움직입니다.
   처음에는 느리게 시작하여 점점 빠르게 실시하는 것이 요령입니다.

머리운동 하기

1. 머리를 좌우로 돌립니다.
2. 머리를 앞으로 숙이고 뒤고 젖힙니다.
3. 머리를 45˚ 우측으로 돌린 상태에서 상하로 움직입니다.
4. 머리를 45˚ 좌측으로 돌린 상태에서 상하로 움직입니다.
   점점 빠르게 실시하며 나중에는 눈을 감고 시행해 봅니다.

앉은 자세에서 실시하기

1. 앉은 자세에서 어깨를 올렸다 내렸다 합니다.
1. 앉은 자세에서 몸을 앞으로 숙여 바닥의 물건을 집은 다음 곧바고 몸을 세웁니다.

선 자세에서 실시하기

1. 앉은 자세에서 빨리 일어서는 동작을 반복합니다.
2. 눈높이에서 작은 고무공을 양손으로 주고받습니다.

HURJUN ENT CLINIC

당일 수술 및 **퇴원**이 가능합니다. **(낮병동 입원)**

진료안내

- **귀질환** • 난청, 이명(귀울림), 이개 및 외이도 질환, 어지러움 **보청기**, 안면마비, 급만성 중이염
- **코질환** • **코골이**, 코막힘 및 코감기, 축농증, 물혹, 비중격만곡증 알레르기 비염 및 만성비염
- **목질환** • 목감기 및 몸살감기, 편도선염, 후두염, 후두암, 침샘염 구내염, 목이물감, 쉰목소리
- **소아ENT** • 소아중이염, 소아비염, 소아축농증, 소아코골이, 소아난청
- **미용성형** • 보톡스, 필러, 피어싱

코골이클리닉 **영양**치료

보청기클리닉 **예방**접종

진료시간 (수술예약)

- 평 일 : 오전 9시15분~오후 6시30분
- 토 요 일 : 오전 9시15분~오후 1시
- 점심시간 : 오후12시45분~오후 2시
- 공 휴 일 : 오전 9시15분~오후12시30분
- 일 요 일 : 휴 진

BUS 5-1, 39, 40, 63, 115, 141, 155, 181, 307

신세계백화점 건너편 센텀시티역⑪번 출구

허준 이비인후과의원 상담문의 : 781-6226(대)

부산시 해운대구 센텀2로 20 (우동 1516) 센텀타워메디칼 12층

제작(BK기획):051-246-5911

HURJUN ENT CLINIC

세상이 똑바로 섭니다

어지럼증

www.hurjunent.co.kr

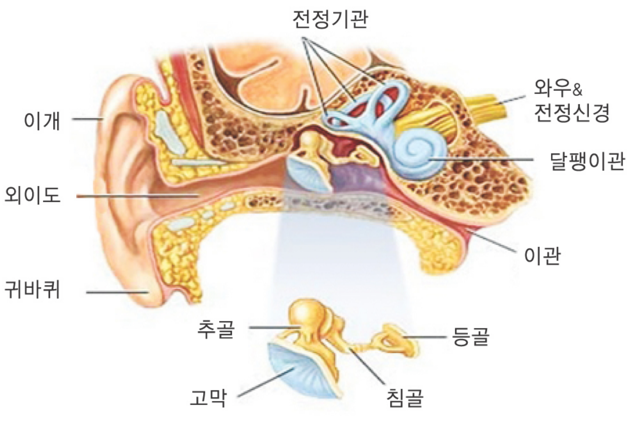
–보호자와 환자를 위한 안내서–

"허준이비인후과" 에서는
가벼운 감기에서 수술까지 귀, 코, 목의 모든 것

허준 이비인후과의원

HURJUN ENT CLINIC

어지러움증의 증상



귀 단면도

자각증상으로 본인 혹은 주위가 빙빙 도는 느낌, 주위환경이 상, 하, 좌, 우로 이동하는 느낌, 넘어질 것 같은 느낌, 눈앞이 캄캄해지는 느낌, 곧바로 설 수 없는 느낌, 전신무력감, 배를 타고 있는 듯한 동요감 등을 호소합니다.

어지러움증이 생기면 자율신경 증상도 동반되어 토할 것 같은 오심, 구토 및 식은땀 등이 나타나며 평형감각의 불균형이 발생합니다.

어지러움증의 원인

원인은 크게 내이의 이상으로 발생하는 말초성 어지러움증과 뇌의 이상으로 야기되는 중추성 어지러움증, 스트레스로 인한 신경성 어지러움증이 있습니다.

양성 발작성 체위성 어지러움증

머리나 몸을 일정한 방향으로 움직일 때 이석에 의해 자극되어 순간적인 심한 현기증과 안진을 나타내는 질환입니다.

미로누공 · 메니에르씨병

난청, 이명, 어지러움증 증이 주증상이며 이는 원인을 알 수 없는 말초성 어지러움증의 대표적 질환들입니다.

혈액순환

두뇌가 충분한 혈류를 공급받지 못하면 가벼운 어지러움을 느낍니다. 거의 대부분의 사람이 앉아 있다가 갑자기 일어날 때 경험하게 되는 것이 이러한 종류입니다.

동맥경화에 의해 생길 수 있고, 고혈압, 저혈압, 당뇨, 고지혈증 환자에게서 자주 생깁니다. 때때로 불충분한 심장기능이나 빈혈에 의해 생길 수도 있습니다.
특히 니코틴이나 카페인 같은 약물은 뇌혈류를 감소시킵니다. 과도한 염분도 혈류저하를 야기시킬 수 있습니다. 때때로 감정적 압박, 불안, 압박에 의한 동맥 수축에 의해서도 혈류저하가 생깁니다. 내이는 혈류흐름에 매우 민감하고 뇌에 불충분한 혈류를 야기시키는 원인인자는 내이에도 또한 영향을 끼칩니다.

감 염

말초성 어지러움증의 가장 흔한 전정신경염은 바이러스감염이나 당뇨병에서와 같은 미세혈관장애에 의하여 전정신경 분지가 변성을 일으키어 오심, 구토와 함께 수 주 이상 지속되는 어지러움증을 일으키는 질환으로 가족적이나 집단으로 생기고, 특히 이른 봄이나 초여름에 유행성으로 발생합니다.

외 상

내이에 손상을 가하는 두개골 골절은 오심과 청력손실을 동반한 심각한 어지러움증을 유발합니다. 어지러움증은 수 주간 계속되고 반대쪽 정상 귀가 기능을 분담함으로써 감소합니다.

알레르기

어떤 사람은 먼지, 화분, 곰팡이, 인설 같은 음식이나 공기 중 물질에 노출될 때 어지러움, 현기증을 경험합니다.

신경학적 질환

다발성 경화증, 매독, 종양 같은 많은 신경의 질환이 흔하지는 않지만 어지러움의 원인이 될 수 있으므로 이비인후과 의사의 정확한 진단이 필요합니다.

어지러움증의 치료

원인에 따라 다소 다르지만 **약물요법**과 **수술요법**이 있습니다. 대부분의 경우 약물요법으로 어지러움증은 호전됩니다.
양성 발작성 체위변환성 어지러움의 치료는 우선 환자를 안심시키며 병의 진행과정 및 성격에 대해 설명하는 것에서부터 시작됩니다. 가장 간단한 치료법으로는 어지러움을 일으키는 머리자세를 피하고 위험한 운동을 하지 않는 것으로써 충분한 치료가 됩니다.

1. 약물요법

– 약물요법으로는 전정 안정제, 혈행개선제, 비타민제 및 원인에 따른 특수한 약물을 사용합니다.

2. 이석치환술

– 환자 몸을 움직여 이석의 위치를 바꾸는 시술입니다.

3. 재활운동

– 어떤 경우는 어지러움증이 완화된 후 장기간 가벼운 어지러움증이 남게되는데 이 때는 재활을 위한 운동요법으로 적응할 수 있습니다.

4. 수술요법

– 약물요법으로 완화되지 않는 지속적인 어지러움증이나 자주 재발되는 경우 또는 뇌에 종양이 있는 경우는 수술을 하게 됩니다. 하지만 아직 보편화된 치료법은 아닙니다.