

PENCEGAHAN VERTIGO

Berikut adalah hal-hal yang dapat dilakukan untuk mencegah vertigo :

- Tidurlah dengan posisi kepala agak tinggi.
- Bangunlah secara perlahan dan duduk terlebih dahulu sebelum Anda berdiri dari tempat tidur.
- Hindari posisi membungkuk bila mengangkat barang.
- Hindari posisi mendingakkan kepala, misalnya saat mengambil suatu benda di tempat tinggi.
- Gerakkan kepala secara hati-hati jika kepala dalam posisi datar (horizontal) atau bila leher dalam posisi mendongak.

MEDIA INFORMASI

Hotline 24 Jam : 02129059999

Website : www.rsudpasarminggu.jakarta.go.id

Email : info.rsudpasarminggu@jakarta.go.id

Media Sosial :

 : RSUD Pasar Minggu

 : rsudpasarminggu

 : humasrsudpasarminggu

 : 0811-8712-752

 : RSUD Pasar Minggu



Jak
sehat

Rumah Sehat
untuk Jakarta



ASEAN
INDONESIA
2023

SUKSES
JAKARTA
UNTUK
INDONESIA

VERTIGO



RSUD PASAR MINGGU

NO. 62/PKRS/III/2023



Jakarta
kota kolaborasi



[rsudpasarminggu](https://www.instagram.com/rsudpasarminggu)



(021) 29059999



PENGERTIAN

Vertigo (sering juga disebut pusing berputar, atau pusing tujuh keliling) adalah kondisi dimana seseorang merasa pusing disertai berputar atau lingkungan terasa berputar walaupun badan orang tersebut sedang tidak bergerak.

TANDA DAN GEJALA VERITGO

- Kepala pusing (*dizziness*).
- Perasaan berputar.
- Mual dan/atau muntah.
- Hilang keseimbangan.
- Mata juling (*nistagmus*)

PENYEBAB VERTIGO

Berikut merupakan penyebab dari vertigo yaitu :

- Infeksi virus seperti influenza yang menyerang area labirin.
- Infeksi bakteri ditelinga bagian tengah.
- Radang sendi di daerah leher.
- Serangan migren.
- Sirkulasi darah yang terlalu sedikit sehingga menyebabkan aliran darah ke pusat keseimbangan otak menurun.
- Mabuk kendaraan.
- Pengaruh alkohol dan obat-obatan tertentu.

CARA MENGATASI VERTIGO

Langkah-langkah mengatasi vertigo :

- 1) Ambil posisi duduk.
- 2) Arahkan kepala ke kiri, jatuhkan badan ke posisi kanan, kemudian balik posisi duduk.
- 3) Arahkan kepala ke kanan lalu jatuhkan badan ke sisi kiri. Masing-masing gerakan lamanya sekitar satu menit, dapat dilakukan berulang kali.

Untuk awal cukup 1-2 kali kiri kanan, makin lama makin bertambah.