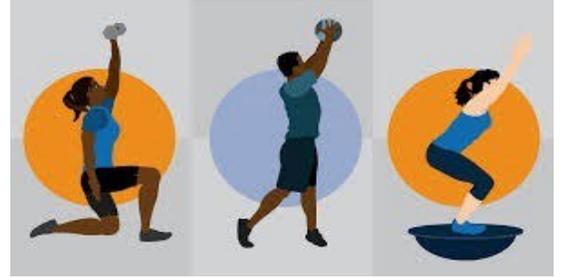


# 单侧前庭功能减退患者出院时的重要注意事项

**祝贺您！您的病症已经明显改善，可以出院了。**

到目前为止，您进行的训练是专为您设计的。根据发现的问题，选择这些训练的目的为：

- 缓解头晕和/或眩晕的症状
- 缓解头部运动时视物模糊的情况
- 提高身体平衡性并降低跌倒的风险



经常进行这些训练有助于通过大脑的补偿机制修复前庭系统损伤。虽然已经出院，但我们鼓励您继续按照理疗师的要求进行平衡训练并坚持做眼保健操。使用计时器和节拍器监测眼保健操的时间和速度。继续进行平衡训练并保持活跃，以提高健康水平。

## 为什么我需要继续训练？

虽然您的大脑已经学会补偿，但流感或重感冒等小事件或导致正常活动中断几天的任何事情都可能使大脑“遗忘”，头晕可能会卷土重来。这被称为失代偿。进行规定的室内训练，将帮助您迅速恢复健康。如果症状没有改善，请预约物理治疗师。或者，如果症状发生变化，请联系医生进行随访。

## 哪些社区项目对我有所帮助？

- 我们鼓励您参加当地基督教青年会或其他社区中心的项目，以借助其步行项目或室内轨道，帮助自己开展常规健身活动。
- 业已证明太极拳有助于改善平衡和提高对运动的认识。



物理治疗师还将提供关于居家和和工作时如何控制症状的培训，以提高您开展日常活动的的能力。