

CARA PENCEGAHAN

PENCEGAHAN PENYAKIT MENIERE
PENYAKIT MENIERE SULIT DICEGAH, MENINGGAT
PENYEBABNYA BELUM DIKETAHUI SECARA PASTI.
NAMUN, ADA BEBERAPA HAL YANG BISA
DILAKUKAN UNTUK MENGURANGI RISIKO TERKENA
PENYAKIT INI DAN MENGENDALIKAN SERANGAN,
YAITU:

BATASI KONSUMSI MAKANAN ATAU MINUMAN
YANG MENGANDUNG GARAM.
KURANGI KONSUMSI MINUMAN ATAU MAKANAN
YANG MENGANDUNG KAFEIN DAN ALKOHOL.
BERHENTI MEROKOK.