

# Omdlenia

Omdlenia, które pojawiają się podczas długotrwałego przebywania w pozycji stojącej, nie stanowią zagrożenia dla Twojego zdrowia!

Bywają jednak źródłem lęku, niepokoju i dyskomfortu. W rzadkich przypadkach mogą prowadzić do urazów.



Ministerstwo  
Edukacji i Nauki

[www.men.gov.pl](http://www.men.gov.pl)

# Co zrobić, gdy pojawią się objawy poprzedzające omdlenie?



usiądź lub połącz się najlepiej unosząc nogi do góry



skrzyżuj nogi, zacisnij pięści i napnij mięśnie kończyn górnych



zaciśnij pośladki i mocno wyprostuj nogi w kolanach



skrzyżuj nogi i przyciśnij je do siebie na całej długości

## Co zrobić w przypadku nawracających epizodów omdleń?



- zwiększ spożycie płynów do przynajmniej 2 litrów na dobę
- zwiększ spożycie soli kuchennej
- skonsultuj się z lekarzem

### Bibliografia:

Wytyczne ESC dotyczące rozpoznawania i leczenia omdleń (2018) Grupa Robocza Europejskiego Towarzystwa Kardiologicznego (ESC) ds. rozpoznawania i leczenia omdleń

Praktyczne instrukcje do wytycznych ESC dotyczących rozpoznawania i leczenia omdleń (2018). W pkt 9, niniejszego artykułu dostępne są w języku polskim szczegółowe wytyczne dla pacjentów dotkniętych omdleniami wargowagalnymi.

Ulotka powstała we współpracy z Uniwersytem Medycznym we Wrocławiu.

Jeśli zdarzają Ci się zasnęnięcia, utraty przytomności występujące w trakcie wysiłku lub w spoczynku z towarzyszącym bólem w klatce piersiowej, dusznością, kołataniem serca, koniecznie skonsultuj się z lekarzem!



## Typowe bodźce wywołujące omdlenie:



- ból
- emocje
- widok lub pobieranie krwi
- dłuższe przebywanie w pozycji stojącej



## Objawy poprzedzające omdlenie:



- zawroty głowy
- uczucie gorąca
- wzmożona potliwość
  - błądź
  - nudności
  - wymioty



## Po upadku w wyniku omdlenia mogą wystąpić:

- pojedyncze ruchy kończyn lub twarzy
- okres nieprzytomności zwykle nie dłuższy niż minuta
- szybkie odzyskanie pełnej przytomności
- odczucie dużego zmęczenia po odzyskaniu przytomności



## Zmniejszenie ryzyka omdlenia:

- unikaj odwodnienia – przed uroczystościami przyjmij odpowiednią ilość płynów, zjedz lekki posiłek
- unikaj sytuacji wywołujących omdlenie, np. przebywanie w gorących, zatłoczonych miejscach
- unikaj udziału w wydarzeniach związanych z długim stanem w pozycji pionowej, po niedawno przebytych infekcjach czy dużych wysiłkach

