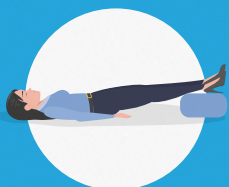


# Co zrobić, gdy pojawią się objawy poprzedzające omdlenie?



usiądź lub połóż się, najlepiej unosząc nogi do góry



skrzyżuj nogi, zaciśnij 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 wazgowagalnymi.

Ulotka powstała we współpracy z Uniwersytetem Medycznym we Wrocławiu.