

## ZESPÓŁ OMDLEŃ WAZOWAGALNYCH

Zespół omdleń **wazowagalnych (zespół omdleń odruchowych)** - zespół neurokardiogeny w przebiegu, którego na skutek pionizacji dochodzi do odruchowego zwolnienia rytmu serca i/lub spadku ciśnienia krwi, a w konsekwencji do utraty przytomności.

### Zalecenia dla pacjentów z rozpoznaniem zespołem wazowagalnym:

- Unikanie pozostawania w długotrwałych nieruchomych pozycjach zarówno stojącej, jak i siedzącej. W obydwu tych pozycjach zaleca się wdrażanie ćwiczeń przeciw, które pomogą zapobiec omdleniu.
- Ważne jest, aby utrzymywać prawidłowy poziom nawodnienia organizmu. Zaleca się zwiększenie podaży płynów wypijanych do ok. 2,5-3 l/dobę, a w szczególności zintensyfikowanie ilości przyjmowanych napojów w okresie letnim i podczas pocenia się w wyniku wysiłku fizycznego bądź infekcji z podwyższoną temperaturą.
- Unikanie płynów moczopędnych np. mocna kawa i herbata, piwo, a także stronięcie od środków przeczyszczających (mogą nasilać częstość występowania epizodów omdleń).
- Poprawienie kondycji fizycznej poprzez zwiększenie aktywności (spacery, jazda na rowerze, pływanie, taniec, aerobik). Nie wskazane są ćwiczenia siłowe np. podnoszenie ciężarów.

Kraków, 09.09.2024

Opracowała dr n. med. Joanna Jędrzejczyk-Spaho