



Materiały edukacyjne – zalecenia pielęgniarские dla pacjenta przy wypisie ze szpitala – załącznik nr105

ZALECENIA DLA PACJENTA PO UTRACIE PRZYTOMNOŚCI

Należy podjąć następujące działania:

- W momencie kiedy odczuwasz, że robi ci się słabo i może dojść do omdlenia, najlepiej położyć się na płaskiej powierzchni.
- W momencie kiedy pojawi się objaw ostrzegawczy tj. ciemność przed oczami lub utrata widzenia, to już tylko sekunda, która dzieli nas od omdlenia.
- Kiedy czujesz że może dojść do utraty przytomności należy wykonać manewr polegający na napinaniu dużych mięśni ciała to spowoduje wzrost ciśnienia tętniczego. Jednym ze sposobów jest zaciskanie pośladków lub wyprostowanie nóg w kolanach i przyciskanie ich do siebie na całej długości. Pomóc może zaciskanie pięści i napinanie mięśni kończyn górnych.
- Należy zadbać o prawidłowe nawodnienie organizmu i wypijanie przynajmniej 2,5-3 litrów płynów na dobę. Najlepiej o tym czy organizm jest dostatecznie nawodniony świadczy barwa moczu, im ciemniejszy tym organizm mniej nawodniony a jaśniejszy kolor moczu świadczy iż organizm jest lepiej nawodniony.
- Unikanie płynów moczopędnych np. mocna kawa, mocna herbata, piwo, środki przeczyszczające itp., gdyż mogą nasilać częstość występowania epizodów omdleń.
- Należy unikać długotrwałego przebywania w jednej wymuszonej pozycji zarówno siedzącej jak i stojącej.
- Należy unikać miejsc, gdzie jest duszno i są duże skupiska ludzi, szczególnie pomieszczenia zamknięte.
- Omdlenia odruchowe mogą pojawić się także na widok krwi lub pod wpływem bodźca bólowego np. podczas pobierania krwi (u takich osób należy podbierać krew w pozycji leżącej).



- Należy przeprowadzić gruntowną diagnostykę ustalić przyczyny utraty przytomności.
 - Zadbać o regularność wizyt u lekarzy specjalistów.
 - Przyjmować zleconą farmakoterapię.
 - Prowadzić oszczędny tryb życia.
 - Unikać stresujących sytuacji.
 - Monitorować parametry ciśnienia tętniczego.
 - Wprowadzić zdrową dietę.
 - Zadbać o stałą aktywność fizyczną.
 - Należy powiadomić najbliższych o swoim stanie zdrowia oraz zapewnić sobie opiekę.
 - Uczestnicy zdarzenia powinni ułożyć pacjenta z utratą przytomności w pozycji bocznej ustalonej i natychmiast wezwać pogotowie.
- Kontrolować oddech i tętno. Chronić przed skrajnymi temperaturami otoczenia wychłodzeniem lub przegrzaniem.

Ćwiczenia przeciw/omdleniowe:

1. kucanie,
2. krzyżowanie ud,
3. napinanie przedramion, zaciskanie dłoni,
4. napinanie mięśni nóg i pośladków,
5. skłony tułowia.



BIBLIOGRAFIA:

1. Marta Leńska-Mieciek Omdlenia w obrazie chorób neurologicznych Przew Lek 2008; 5: 10-13
2. Grzegorz Gielerak, Karol Makowski i Monika Grzęda Odruchowe utraty przytomności - kogo, kiedy i jak leczyć? Folia Cardiologica Excerpta 2005;12(9):602-612.
3. pod redakcją prof. dr. hab. med. Janusza Andresa, Pierwsza pomoc i resuscytacja krążeniowo-oddechowa, Wydawnictwo Medyczne Górnicki 2008,
4. Bednarek-Chałuda Monika ORCID iD icon, Malec Karol Dr Karol Malec Wydział Lekarski II Katedra Chirurgii Ogólnej Klinika Chirurgii Ogólnej i Stanów Nagłych Artykuł: Omdlenie. Warszawa 2018, PZWL Wydawnictwo Lekarskie; 228-234.
5. Moya A, Sutton R, Ammirati F, et al. Guidelines for the diagnosis and management of syncope (version 2009): the Task Force for the Diagnosis and Management of Syncope of the European Society of Cardiology (ESC). Eur Heart J 2009; 30 (21): 2631-71.



Szpital Specjalistyczny Ducha Świętego w Sandomierzu

6. Krzysztof S. Gołba, Jolanta Biernat, Piotr Potaż, Katarzyna Mizia-Stec, Edyta Płońska-Gościńskiak: „Elementarz echokardiograficzny standardów: diagnostyka omdleń w świetle wytycznych ESC” *Kardiologia po Dyplomie* 2010; 9 (11): 28-36
7. **Herold G. i wsp.: Medycyna wewnętrzna. Repetytorium dla studentów medycyny i lekarzy. PZWL, Warszawa 2001: 298-299.**