

## CONSIGLI PER I PAZIENTI AFFETTI DA SINCOPE VASOVAGALE

- Evitare di mantenere a lungo la stazione eretta
- Evitare di rimanere a lungo in luoghi affollati e caldi
- Evitare di fare sport con temperature troppo elevate
- Evitare pasti abbondanti ed eccessivo consumo di alcolici
- Evitare digiuni prolungati e diete ipocaloriche drastiche
- Bere molta acqua.
- Evitare le situazioni che hanno già precedentemente scatenato una sincope
- Evitare di urinare in piedi, preferire la posizione seduta
- Evitare tutti i farmaci vasodilatanti
- Usare calze elastiche se dovete mantenere la stazione eretta a lungo
- Assumere la posizione supina quando compaiono i primi sintomi oppure stringere fortemente qualcosa tra le mani ( per esempio una pallina di gomma) oppure afferrarsi le mani all'altezza del torace e tirare fortemente verso l'esterno.
- Istruire le persone che vi sono vicine sul da farsi in caso di sincope: farvi distendere e sollevare le gambe