

ПОЧЕМУ ТЕМНЕЕТ В ГЛАЗАХ, КОГДА РЕЗКО ВСТАЕШЬ



РЕСПУБЛИКАНСКИЙ ЦЕНТР
ОБЩЕСТВЕННОГО ЗДОРОВЬЯ
УДМУРТСКОЙ РЕСПУБЛИКИ



ЗД  РОВАЯ
УДМУРТИЯ



8 800 200 0 200
TAKZDOROVU.RU



Из-за чего темнеет в глазах

Если резко встать, кровь под действием силы тяжести приливает к ногам и с трудом достигает сердца.

Артериальное давление временно падает, возникает головокружение и темнота в глазах.

Такое состояние называется ортостатическая гипотензия.



РЕСПУБЛИКАНСКИЙ ЦЕНТР
ОБЩЕСТВЕННОГО ЗДОРОВЬЯ
УДМУРТСКОЙ РЕСПУБЛИКИ



**ЗДОРОВАЯ
УДМУРТИЯ**



8 800 200 0 200
TAKZDOROVU.RU



Почему часто кружится голова

Некоторые состояния могут усиливать симптомы ортостатической гипотензии:

- анемия или дефицит витамина B12;
- обезвоживание;
- снижение сахара в крови;
- заболевания щитовидной железы;
- болезни сердца;
- беременность.



РЕСПУБЛИКАНСКИЙ ЦЕНТР
ОБЩЕСТВЕННОГО ЗДОРОВЬЯ
УДМУРТСКОЙ РЕСПУБЛИКИ



**ЗДОРОВАЯ
УДМУРТИЯ**

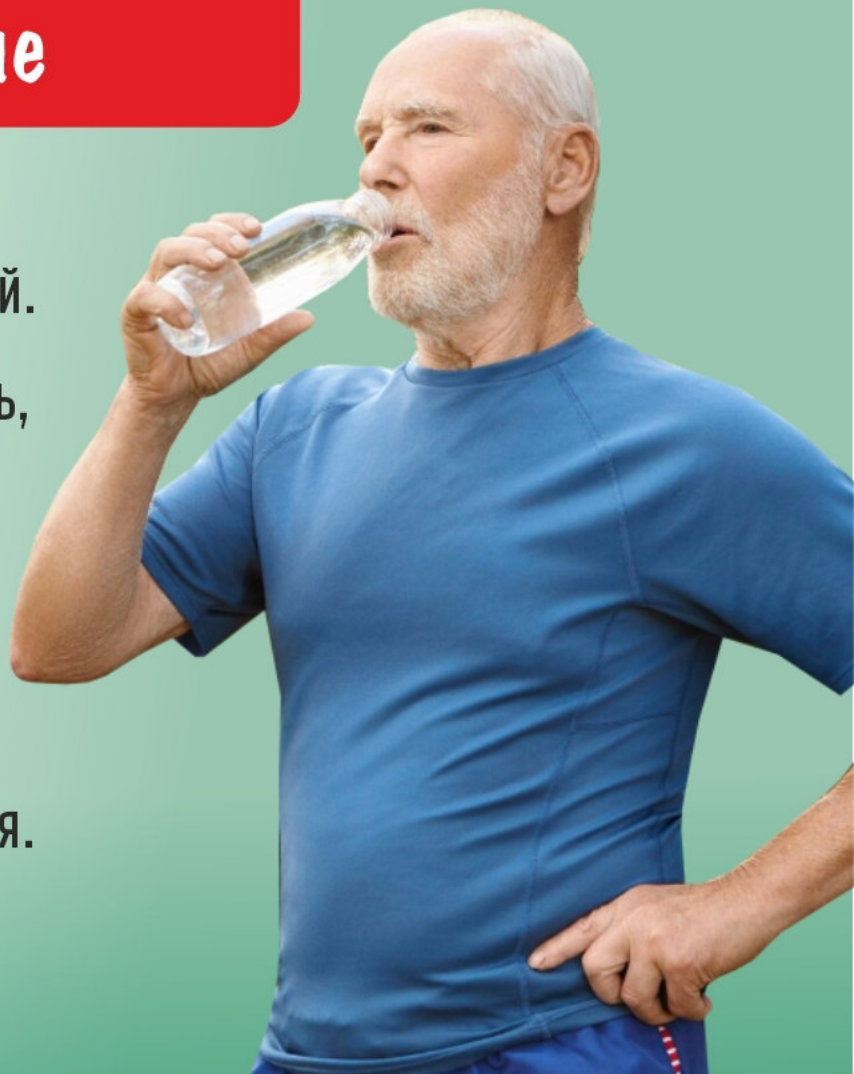


8 800 200 0 200
TAKZDOROVU.RU



Как предотвратить головокружение

- Вставайте плавно, без резких движений.
- Перед тем как встать, поднимите колени вверх на 30 секунд. Потом скрестите ноги, это снизит вероятность понижения давления.
- Не допускайте обезвоживания.



РЕСПУБЛИКАНСКИЙ ЦЕНТР
ОБЩЕСТВЕННОГО ЗДОРОВЬЯ
УДМУРТСКОЙ РЕСПУБЛИКИ



ЗД  РОВАЯ
УДМУРТИЯ



8 800 200 0 200
TAKZDOROVU.RU



Когда стоит обратиться к врачу

- При обмороке.
- Боли в груди.
- Учащенном дыхании,
синюшном оттенке кожи
и слабом пульсе.



**! Важно вовремя заметить симптомы,
и обратиться к специалисту.**



РЕСПУБЛИКАНСКИЙ ЦЕНТР
ОБЩЕСТВЕННОГО ЗДОРОВЬЯ
УДМУРТСКОЙ РЕСПУБЛИКИ



**ЗДОРОВАЯ
УДМУРТИЯ**



8 800 200 0 200
TAKZDOROVU.RU

