

### [Akceptuje](#)

W ramach naszej witryny stosujemy pliki cookies w celu świadczenia państwu usług na najwyższym poziomie, w tym w sposób dostosowany do indywidualnych potrzeb. Korzystanie z witryny bez zmiany ustawień dotyczących cookies oznacza, że będą one zamieszczone w Państwa urządzeniu końcowym. Możecie Państwo dokonać w każdym czasie zmiany ustawień dotyczących cookies. Więcej szczegółów w naszej [Polityce Prywatności](#)

[Portal](#) [Informacje](#) [Katalog firm](#) [Praca](#) [Szkolenia](#) [Wydarzenia](#) [Porównania międzylaboratoryjne](#)  
[Kontakt](#)



**[Laboratoria](#)**  
**[.net](#)**  
**[Innowacje](#)**  
**[Nauka](#)**  
**[Technologie](#)**



[Logowanie](#) [Rejestracja](#) [pl](#)

Newsletter

zapisz się

Naukowy styl życia

Nauka i biznes

- [Nowe technologie](#)
- [Felieton](#)
- [Tygodnik "Nature"](#)
- [Edukacja](#)
- [Artykuły](#)
- [Przemysł](#)

[Strona główna](#) > [Informacje](#)

## Omdlenia - częstsze w czasie upałów

Ekstremalne upały jakich doświadczamy w ostatnich dniach to trudna sytuacja dla naszego organizmu. Niektóre osoby reagują na nie omdleniem lub zasłabnięciem. Sprawdź, jak unikać takich sytuacji i co robić, gdy ktoś zemdleje.

Omdlenie to krótkotrwała utrata przytomności, spowodowana spadkiem przepływu krwi przez centralny układ nerwowy, natomiast przy zasłabnięciu nie dochodzi do utraty przytomności.

Omdlenia i zasłabnięcia zdarzają się zarówno wśród młodzieży (szacuje się, że nawet 15 proc. zdrowych dzieci w wieku dojrzewania doświadcza omdlenia), jak i osób dorosłych. Większość z takich sytuacji nie wymaga leczenia, ale zawsze trzeba sprawdzić, jaka jest ich przyczyna. U części pacjentów omdlenie to bowiem sygnał poważnych problemów zdrowotnych i konieczna może okazać się leczenie.

Przykładowe choroby, u których podłoże mają omdlenia:

- choroby serca (szczególnie w zaburzenia rytmu serca, wady anatomiczne serca);
- choroby naczyń mózgowych;
- cukrzyca;
- padaczka.

Większość omdleń nie jest jednak spowodowana tymi chorobami. Olbrzymią ich część, zwłaszcza wśród młodych osób, stanowią tzw. wazowagalne (odruchowe, pospolite) oraz ortostatyczne – częstsze u osób starszych - występujące przy zmianie pozycji ciała, np. u osób podatnych omdlenie powoduje zbyt gwałtowne wstawanie z łóżka: krew nagle „ucieka” do nóg, zanim zdąży dotrzeć do głowy, wskutek czego dochodzi do małego niedokrwienia mózgu.

- Nazwa omdleń odruchowych wywodzi się stąd, że są wywołane nieprawidłową reakcją odruchową na jakiś bodziec, prowadzącą do spadku ciśnienia tętniczego lub zwolnienia pracy serca. Występują często przy długotrwałym staniu, szczególnie w upale, aktywności fizycznej a nawet ekspozycji na nieprzyjemny bodziec - zapach, dźwięk, czy ból - wyjaśnia lek. Dariusz Starczewski, anestezjolog z Centrum Medycznego MML w Warszawie.

U starszych osób, które przyjmują stale leki, niektóre z nich mogą w niesprzyjających warunkach doprowadzać do omdlenia. Tak dzieje się na przykład z lekami na nadciśnienie, zwłaszcza wtedy, gdy pacjent przyjmie ich zwiększoną dawkę.

- Osoby chore mają różną tolerancję na upały i szczególnie i ci którzy biorą leki odwadniające, zbyt dużą dawką mogą się gwałtownie odwadnić. Zmniejsza się wtedy objętość krwi krążącej, spada ciśnienie i ludzie mdleją - mówi lekarz.

## **Jak zapobiegać omdleniom**

- Lepiej unikać sytuacji, w których dochodzi do omdlenia: długotrwałej pozycji stojącej, przebywania w dusznych pomieszczeniach, upału;
- Zadbaj o jedzenie; zwłaszcza nie należy rezygnować ze śniadania;
- Pić dużo płynów, najlepiej wody;
- Nie wstawać gwałtownie;
- Jeśli dochodzi do stanu przedomdleniowego (uczucie zasłabnięcia, mroczki przed oczami, nagła bladeść skóry, sine wargi), natychmiast się położyć, napić się wody;
- W przypadku znalezienia się w sytuacji predysponującej do omdlenia należy wykonywać ćwiczenia izometryczne - krzyżowanie nóg, balansowanie palce-pięta, zaciskanie pięści, napinanie mięśni ramion;
- Przy pobieraniu krwi należy leżeć, a nie siedzieć;

Lekarze i ratownicy medyczni zgodnie twierdzą, że liczba wezwań na pogotowie do omdleń wzrasta w upalne niedziele, a adresem często jest... kościół. Powodem może być nie tylko to, że wielu ludzi wówczas stoi w dusznej atmosferze. Prof. Zbigniew Gaciong z Warszawskiego Uniwersytetu Medycznego podejrzewa, że część takich omdleń to efekt niezdrowych nawyków u starszych osób cierpiących na choroby układu krążenia. Niektórzy starsi ludzie idą bowiem na mszę po zażyciu swoich leków nasecowych, czyli obniżających ciśnienie, ale bez śniadania. Połączenie tych dwóch czynników może się skończyć omdleniem podczas próby wstania w trakcie nabożeństwa.

## **Czy można poznać, że ktoś za chwilę zasłabnie?**

Tak, sygnały wyprzedzające to dość częste zjawisko. Omdlenie często poprzedzają takie objawy, jak:

- zblednięcie twarzy,
- sinica warg,
- zimny pot na czole i skroniach.

## **Jak pomóc osobie, która zemdlą**

Po pierwsze trzeba sprawdzić, czy oddycha i czy jest przytomna.

- Raczej nie szukamy tętna, bo robienie tego w stresie, przez osoby niewprawne, może nie przynieść dobrego skutku, a nawet zaszkodzić – zaznacza lekarz.

Jeśli stwierdzamy, że osoba nie oddycha, należy natychmiast wezwać pogotowie i rozpocząć resuscytację.

Jeśli pacjent oddycha, ale jest nieprzytomny, należy ułożyć go w pozycji bezpiecznej na boku. Choć kiedyś zalecano podnoszenie nóg, ostatnie wytyczne nie zawierają tego rodzaju rekomendacji ze względu na ryzyko problemów kardiologicznych lub neurologicznych osoby, która zemdlą.

- Z doświadczenia wiem, że zadbanie o dopływ świeżego powietrza, poluzowanie uściskanych rejonów ciała szybko daje dobry efekt i pacjent szybko odzyskuje świadomość – mówi lek. Dariusz Starczewski .

Lekarz przestrzega, aby nie pionizować takiej osoby zbyt szybko – lepiej dać jej poleżeć, potem spokojnie posiedzieć, a przy wstawaniu asekurować, ponieważ możliwość nawrotu omdlenia jest dość duża. Warto taką osobę napoić, szczególnie podczas upałów, ale płyn podajemy tylko wtedy, gdy osoba jest przytomna i sama może unieść szklankę czy butelkę.

Pod żadnym pozorem nie wolno dawać jej swoich leków, np. nitrogliceryny, ponieważ tego typu medykamenty mają za zadanie rozszerzać naczynia i obniżać ciśnienie, co może skończyć się powtórny omdleniem.

Źródło: pap.pl

<https://laboratoria.net/aktualnosci/29066.html>



15-06-2026

## **Stu najzdolniejszych naukowców dostanie ponad 3 mln zł**

Fundacja na rzecz Nauki Polskiej (FNP) ogłosiła listę .



15-06-2026

## **Trwa nabór na studia dla popularyzatorów nauki**

Do 21 sierpnia trwa nabór na studia podyplomowe "Komunikacja naukowa i popularyzacja nauki".



15-06-2026

## **Znamy najlepszych młodych popularyzatorów nauki**

W polskim finale konkursu FameLab.



15-06-2026

## Aż połowę studentów cechuje negatywna emocjonalność

Oraz wycofanie z relacji społecznych.



15-06-2026

## Kofeina wpływa na jakość nocnego wypoczynku

Może skracać sen lub utrudniać zasypianie.



15-06-2026

## Myślenie spiskowe towarzyszy człowiekowi od wieków

Wskazał w rozmowie z PAP psycholog dr Michał Kosakowski z UAM.



15-06-2026

## Nieufność wobec szczepień ma źródła psychologiczne

Szczepienia są jednym z najskuteczniejszych narzędzi ochrony zdrowia publicznego.



15-06-2026

## Prof. Agnieszka Chacińska z Nagrodą Polskiej Akademii Nauk

Biolożka molekularna i dyrektorka Międzynarodowego Instytutu PAN

**Informacje dnia:** [Stu najzdolniejszych naukowców dostanie ponad 3 mln zł](#) [Trwa nabór na studia dla popularyzatorów nauki](#) [Znamy najlepszych młodych popularyzatorów nauki](#) [Aż połowę studentów cechuje negatywna emocjonalność](#) [Kofeina wpływa na jakość nocnego wypoczynku](#) [Myślenie spiskowe towarzyszy człowiekowi od wieków](#) [Stu najzdolniejszych naukowców dostanie ponad 3 mln zł](#) [Trwa nabór na studia dla popularyzatorów nauki](#) [Znamy najlepszych młodych popularyzatorów nauki](#) [Aż połowę studentów cechuje negatywna emocjonalność](#) [Kofeina wpływa na jakość nocnego wypoczynku](#) [Myślenie spiskowe towarzyszy człowiekowi od wieków](#) [Stu najzdolniejszych naukowców dostanie ponad 3 mln zł](#) [Trwa nabór na studia dla popularyzatorów nauki](#) [Znamy najlepszych młodych popularyzatorów nauki](#) [Aż połowę studentów cechuje negatywna emocjonalność](#) [Kofeina wpływa na jakość nocnego wypoczynku](#) [Myślenie spiskowe towarzyszy człowiekowi od wieków](#)

**Partnerzy**