



Каким образом можно предотвратить обморок?

Вопрос-ответ из газеты: [«АиФ. Здоровье» № 7 14/02/2013.](#)



Отвечает доктор медицинских наук, профессор Леонид Макаров:

– Увеличьте объем потребляемой жидкости и не ограничивайте потребление соли (если нет противопоказаний). При надвигающемся обмороке в транспорте скрестите ноги и резко ритмично несколько раз напрягите мышцы пресса и бедер. Это поможет увеличить приток крови от нижних конечностей к голове. Если вы чувствуете приближение обморока на улице, присядьте на одно колено или поставьте одну ногу на возвышение.