**Автономная нервная система (ортостатическая гипотензия, POTS):
рекомендации по нефармакологическому режиму**

1. Употреблять не менее 2-2,5 литров жидкости ежедневно.
2. Абдоминальный корсет или компрессионные носки.
3. Спать с приподнятым на 10-20 градусов (15-30 см) изголовьем.
4. Употреблять 8-20 граммов соли ежедневно.
5. По необходимости быстрый прием жидкости (около 500 мл).
6. Вставать с кровати медленно, особенно по утрам.
7. Регулярная физическая активность.
8. Пить кофе или чай.
9. Богатая калием диета.
10. Не употреблять алкоголь.
11. Есть часто, маленькими порциями, отказаться от блюд, богатых углеводами.
12. Немного есть на ночь (можно и богатые углеводами продукты)
13. Мочеиспускание сидя.
14. Избегать жаркой, влажной среды.
15. Избегать напряжения (физического и эмоционального).
16. Физические упражнения, уменьшающие вероятность развития ортостатической. гипотензии (скрещивание ног, приседания, вставание на цыпочки и др.).
17. Уметь распознавать симптомы ортостатической гипотензии/POTS.
18. Регистрировать симптомы и артериальное давление в дневнике.
19. По мере возможностей не принимать медикаменты, способствующие ортостатической гипотензии.
20. По необходимости лечить анемию (малокровие).