

Sådan forebygger og håndterer du besvimelser, der skyldes pludseligt nedsat blodtilførsel til hjernen (vasovagal synkope)

Du har tendens til besvimelser, som er forårsaget af pludselig nedsat blodtilførsel til hjernen – også kaldet vasovagale synkoper. I dette materiale kan du læse om, hvordan du selv kan være med til at forebygge disse besvimelser, og hvordan du bedst håndterer dem, når du registrerer de første symptomer.

Besvimelserne er kendetegnet ved et kortvarigt fald i blodtrykket og/eller pulsen. Tilstanden skyldes en forbigående fejl i det autonome nervesystem.

Ofte kræver besvimelserne ingen specifik behandling, og hos mange aftager anfaldene med årene for ofte helt at forsvinde.

Symptomerne er forskellige fra person til person og fra det ene besvimelsestilfælde til det andet. De mest almindelige er ubehag, svimmelhed og kvalme. Nogle personer føler sig meget varme, klamme og svedige, mens andre klager over syns- og/eller høreforstyrrelser eller lettere hovedpine. Mange oplever lettere hovedpine og bleghed.

SÅDAN GØR DU, HVIS DU FÅR SYMPTOMER PÅ BESVIMELSE

Gør følgende i samme øjeblik, du mærker symptomer, hvis du kan:

- Sæt dig ned eller læg dig fladt på ryggen, gerne med benene i vejret.
- Rejs dig først forsigtigt op, når du føler dig frisk igen.

SÅDAN FOREBYGGER DU BESVIMELSE

- Bekæmp ikke dine symptomer. Du er ikke stærkere end dit blodtryk.
- Undgå de situationer, der tidligere har udløst en besvimelse.

- Drik cirka 3-4 liter væske dagligt – alt tæller med. Før eventuelt væskeskema.
- Spar ikke på salt. Du skal have cirka 1 gram salt per liter væske.
- Hvis du drikker alkohol (som er vanddrivende), skal du drikke rigeligt med væske til, dvs. cirka et glas per genstand.
- Dyrk motion især med fokus på styrkelse af dine benmuskler.
- Lav venepumpeøvelser og brug eventuelt støttestrømper.
- Fortæl dine omgivelser, at du har tendens til at besvime.
- Kontakt din egen læge igen, hvis dine besvimelser ændrer karakter.

HVIS DU HAR BRUG FOR BEHANDLING

Som regel kræver vasovagale synkoper ingen specifik behandling.

Hvis et pludseligt fald i blodtrykket er årsagen til dine besvimelser, kan du måske have gavn af medicin, der forhindrer blodkarrene i at slappe af. Hvis grunden til besvimelserne derimod er et pludseligt fald i pulsen, vil lægen i nogle tilfælde foreslå, at du får en pacemaker. Beslutningen om eventuel behandling træffes altid efter en individuel vurdering.

Sådan stilles diagnosen

Den rigtige diagnose kan ofte stilles på baggrund af en præcis beskrivelse af hændelsen fra et vidne. Herudover kan din beskrivelse af eventuelle varslings symptomer forud for besvimelsen og omstændighederne/aktiviteterne, som besvimelsen skete under, give værdifuld information til lægen og hjælpe med at stille den rigtige diagnose.

Personer, som oplever en besvimelse, skal have taget et hjertediagram (EKG), som analyserer hjerterytmen. EKG'et vil ofte være normalt ved vasovagale synkoper.

Følgende undersøgelser udføres ofte også for at hjælpe lægerne med at stille diagnosen:

- **Langtidsmåling af hjerterytmen** med hjerterytmeoptager, som personen får med hjem (holtermonitorering, eventrecorder).
- **Vippelejetest**, der bruges til at undersøge hjertets og kredsløbets nervesystem og specielt dets evne til at bevare normalt blodtryk og puls, når man vippes fra liggende til stående stilling.
- **Overvågning af hjerterytmen med implantérbar loop-recorder** kan bruges til at tjekke hjerterytmen i flere måneder ad gangen, hvis episoderne forekommer sjældnere end en gang om måneden. Enheden kan sidde i kroppen i op til 3 år.
- **Analyse af hjerneaktiviteten med elektroencefalogram (EEG).**

Fakta om besvimelse

- Besvimelse er et pludseligt indsættende kortvarigt tab af bevidsthed. Besvimelsen varer som regel få sekunder og højst et par minutter.
- Under besvimelse mister man kontrol med sine muskler. Man reagerer ikke på stimulation og kan ikke huske episoden bagefter. Man kan få små ryk i arme og ben.
- Besvimelse skyldes nedsat forsyning af blod til hjernen.
- Den besvimede person kommer ofte hurtigt til sig selv igen i liggende stilling.
- Besvimelse forekommer én til flere gange i livet hos op til 25-40 % af befolkningen. I 25-30 % af tilfældene finder man ingen sikker årsag til besvimelsen.

Hvad kan udløse besvimelse?

De autonome, sympatiske nerver, der får blodkarrene til at trække sig sammen, og dermed medvirker til at opretholde blodtrykket, nedsætter ved vasovagal synkope deres aktivitet med det resultat, at blodtrykket falder.

Vagusnerven, som direkte kontrollerer hjertefrekvensen, kan øge aktiviteten og dermed få pulsen til at falde (bradykardi). Både blodtrykket og hjertefrekvensen (nogle gange det ene, men ikke det andet) kan blive meget lave, hvorfor blodforsyningen og tilførslen af ilt og vigtige næringsstoffer til hjernen og andre vigtige organer bliver nedsat. Dette kan medføre svimmelhed, synsforstyrrelser og besvimelser. Disse symptomer vil ofte være et problem i opretstående stilling, da tyngdekraften sænker blodtrykket yderligere.

Andre faktorer som fødeindtag, varme, motion, synet af blod og følelsesmæssig stress kan dog også udløse tilstanden.

KONTAKT OG MERE VIDEN

Har du spørgsmål, er du velkommen til at kontakte os.



Kontakt

**Kardiologisk Ambulatorium
Synkopeklinikken**
Tlf. 97 66 45 70