



**Synkopenheten,
Kardiologiska Kliniken
Carl-Bertil Laurells gata 9
Skånes Universitetssjukhus
214 28 Malmö
Tel. 040 331044 (kl. 9-11)
www.1177.se "Hjärtmottagning" – "Malmö"**

...
...

Bästa Patient !

Vi har konstaterat att Du har benägenhet till oföväntade svimningsanfall på grund av en reflex som leder till att blodtryck och puls plötsligt börjar sjunka. I själva verket är det en godartad åkomma som dock leder till obehagliga upplevelser och till och med fysiska skador (t ex om man svimmar av och slår sig). Reflexen utlöses av att **små receptorer inom halskärlen** som styr blodtrycket skickar felaktiga signaler till hjärtat och blodkärlen. Svimningsattacker kan komma i olika situationer, ofta i stående om du vrider på eller böjer huvudet, eller trycker på halsen. Även hosta kan utlösa anfallet. Anfällen orsakas av tillfällig långsam hjärtverksamhet och ett kraftigt momentant blodtrycksfall (se bilden på slutet).

Det viktigaste är att komma ihåg att Du kan bli svimfärdig i vissa situationer och att försöka undvika dem (t ex långvarigt stående, kraftiga huvudvridningar, tryck på halsen, kraftig smärta eller emotionell stress, hosta) och ifall Du känner att "det söker Dig" att Du omedelbart sätter eller lägger Dig, korsar ben eller höjer dem. Reflexen är som sagt godartad och blodtrycksfall går över efter någon minut. Normal puls kommer tillbaka samtidigt.

@ info@stars-international.org
↗ www.hearhythmalliance.org/stars/se
↗ www.hearhythmalliance.org

Arrhythmia Alliance Registered Charity No. 1107496

STARS Registered Charity No. 1084898



I ditt fall dock överväger vi pacemaker på grund av längre paus i hjärtverksamhet i samband med anfallet. (optional)*

Om detta drabbar Dig alltför ofta kan man överväga tablettbehandling eller en speciell träning. Vi vet även att måttlig allmän fysisk träning minskar risken för hypotoni.

Vi bifogar en DVD-skiva/ alternativt en länk till Youtube

(<https://www.youtube.com/watch?v=1Lq0AN9AJoa>)

med speciella instruktioner hur man kan förebygga ett blodtrycksfall när Du känner att ett svimningsanfall är på gång.

Här kommer dessutom ett par råd till Dig:

I de flesta fall brukar man "bara" bli kraftigt yr, och då hinner man sätta eller lägga sig innan man förlorar medvetandet. Efter några minuter brukar man bli helt återställd.

Om ett svimningsanfall är på väg:

- det är bra att lägga sig ned med benen högre än huvudet
- om det inte är möjligt kan Du sätta Dig ner och böja huvudet ner mot knäna, andas djupt och vänta tills känslan gått över.

För att förebygga anfall bör Du:

- komma ihåg att Du alltid skall resa Dig långsamt, särskilt när Du stiger ur sängen på morgonen; Du kan även först korsa ben, knyta nävar flera gånger eller lyfta och sänka underben på tå för att förbättra blodåterflödet till hjärtat innan Du reser Dig
- i köer och i andra sammanhang där man står stilla länge, sträcka och böja på benen för att förbättra blodcirkulationen och undvika svimning
- undvika att vistas i en kvalmig miljö och undvika att bli exponerad för hög temperatur
- försöka undvika situationer som är obehagliga eller pressande, speciellt om Du vet att svimning har inträffat tidigare i liknande situation

@ info@stars-international.org

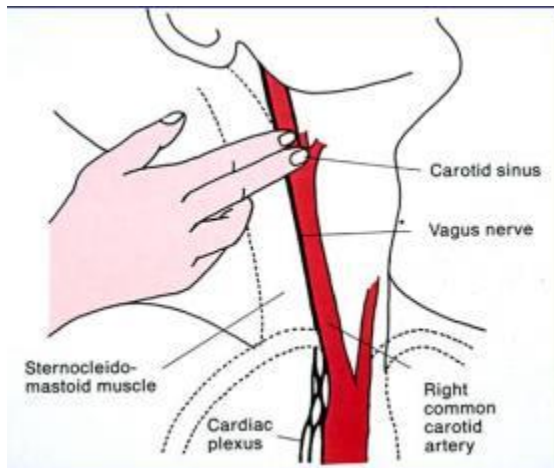
↗ www.heartrhythmalliance.org/stars/se

↗ www.heartrhythmalliance.org

- när svimningen är på väg - sätta Dig, korsa benen och böja huvudet mot knäna
- om Du har kontakt med sjukvården, berätta för personalen att Du har ortostatisk intolerans
- försök att använda lite mer koksalt till maten, drick ordentligt

En nyttig internetsida du kan besöka är:

www.stars-international.org



Hoppas att allt går bra för Dig framöver.

Artur Fedorowski
Docent, överläkare