



**Synkopeenheten,
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 kraftig pulsökning i samband med uppresning samt i stående läge vilket kallas för **postural ortostatisk takykardisyndrom (POTS)**. Detta är i själva verket en överdriven hjärtrespons som inte har någonting att göra med farliga hjärt- och kärlsjukdomar, inte heller med allvarliga nervsjukdomar. Din puls stiger kraftigt för att förebygga blodtrycksfall eftersom Dina kärl sannolikt inte drar ihop sig tillräckligt bra i ett upprest läge. Denna pulsstegring upplever Du ibland som yrsel, obehagskänsla eller trötthet. Vissa patienter uppvisar normal kärlrespons men trots detta stiger pulsen, vilket kan vara tecken på att hjärtat inte reagerar adekvat på signaler från autonoma nervsystemet (som styr automatiska kroppsfunktioner). Varför vissa individer drabbas av detta vet vi inte exakt än. De senaste rönen tyder på att POTS kan vara en kronisk autoimmun/inflammatorisk sjukdom med förekomst av antikroppar som stimulerar hjärtat och vidgar kärlen. Till slut kan pulsökningen och blodtrycksfallet leda till en **reflex** som kallas för **vasovagal** och som kännetecknas av illamående och kallsvettighet. Reflexen orsakar förlångsammad puls, ett plötsligt blodtrycksfall och svimning. Ibland får man även kramper som liknar epilepsi (men som inte är epilepsi). Vi tror att detta var orsaken till Din avsvimning.

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

Arrhythmia Alliance Registered Charity No. 1107496

STARS Registered Charity No. 1084898



Det viktigaste är att komma ihåg att Du kan bli yr i vissa situationer och att försöka undvika dem (t ex hastig uppresning, speciellt på morgonen, långvarigt stående, rikliga måltider, dåligt vätskeintag) och ifall Du känner att "det söker Dig" att Du omedelbart sätter eller lägger Dig, korsar benen eller höjer dem. Blodtrycksfallet och pulsstegringen brukar gå över efter att Du satt eller lagt Dig.

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 har bifogat **en länk till Youtube**

<https://www.youtube.com/watch?v=1Lq0AN9AJaA>

med speciella instruktioner som visar kroppsmanövrar avsedda för att avbryta en svimningsattack.

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 detta 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 benen, knyta nävarna 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 en liknande situation

@ info@stars-international.org

➤ www.heartrhythmalliance.org/stars/se

➤ www.heartrhythmalliance.org

Arrhythmia Alliance Registered Charity No. 1107496

STARS Registered Charity No. 1084898



- 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 ha en extra kudde under huvudet när Du sover
- försök att använda lite mer koksalt till maten, drick ordentligt

Nyttiga internetsidor om POTS som du kan besöka är:

<http://www.dysautonomiainternational.org/>

www.stars-international.org/

<http://www.potsuk.org/>

Facebook: "syncope POTS orthostatic"

Hoppas allt går bra för Dig framöver.

Om du behöver mer hjälp med Dina besvär så emotser vi gärna en ny remiss från Din ordinarie läkare alternativt att du kontaktar oss själv på telefonnummer ovan.

Artur Fedorowski
Docent, överläkare

@ info@stars-international.org

➔ www.heartrhythmalliance.org/stars/se

➔ www.heartrhythmalliance.org

Arrhythmia Alliance Registered Charity No. 1107496

STARS Registered Charity No. 1084898