



**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 så kallad **vasovagal reflex** som leder till att blodtryck och puls plötsligt börjar sjunka. Detta är en atypisk kroppsreaktion som inte har någonting att göra med farliga hjärt- och kärlsjukdomar, inte heller med epilepsi. 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).

Varför vissa individer drabbas av det vet vi exakt inte men rubbningen är säkerligen genetiskt och hormonellt betingad.

Det viktigaste är att komma ihåg att Du kan bli svimfärdig i vissa situationer som Du känner igen och att försöka undvika dem (t ex långvarigt stående, överdriven och intensiv fysisk ansträngning, kraftig smärta eller emotionell stress) och ifall Du känner att "det söker Dig" att Du omedelbart sätter eller lägger Dig, korsar benen eller höjer dem. Reflexen är som sagt godartad och blodtrycksfallet går över efter några minuter. Pulsen återgår samtidigt till normal frekvens. Ifall vi har kunnat räkna tiden mellan första varningstecken och medvetandeförlusten kommer Du att meddelas den av oss.

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 vasovagal svimning.

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

Arrhythmia Alliance Registered Charity No. 1107496

STARS Registered Charity No. 1084898



Vi bifogar 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 anfall är på gång. Denna film har spelats in av en av de främsta experterna från Holland, prof. Wouter Wieling.

Här kommer dessutom ett par råd till Dig:

Ett typiskt svimningsanfall börjar med att man känner sig yr och blir blek, illamående och kallsvettig. Därefter svartnar det för ögonen. Oftast brukar man hinna sätta eller lägga sig innan man förlorar medvetandet.

Medvetlösheten brukar som mest hålla i sig ett par minuter. Efteråt är det normalt att känna sig lite matt, men efter några minuter brukar man känna sig helt återställd.

Om ett svimningsanfall är på väg:

- det är bra att lägga sig ned med benen högre än huvudet eller böjda knän
- om det inte är möjligt kan Du sätta Dig ner på huk och böja huvudet ner mot knäna, andas djupt och vänta tills känslan gått över, drick ett par glas vatten.

För att förebygga anfall bör Du:

- försöka undvika situationer som är obehagliga eller pressande
- komma ihåg att Du alltid skall resa Dig långsamt, särskilt när Du stiger ur sängen på morgonen
- när svimningen är på väg - sätta Dig, korsa benen och böja huvudet mot knäna
- i köer och i andra sammanhang där man står stilla länge, sträcka och böja på benen för att förbättra blodcirkulationen och undvika svimning
- försök salta maten mer och sova med en extra kudde
- om Du har kontakt med sjukvården, berätta för personalen att Du har svimningsbenägenhet

@ info@stars-international.org

↗ www.hearhythmalliance.org/stars/se

↗ www.hearhythmalliance.org



En nyttig internetsida du kan besöka är:

www.stars-international.org

Leta efter "vasovagal syncope". Det finns även information på svenska.

Du kan även besöka vår Facebook sida: "Syncope POTS Orthostatic"

Hoppas allt kommer att gå bra för Dig framöver.

Kontakta oss igen om anfallen inträffar oftare eller om du har svårt att förebygga dem.

Med vänliga hälsningar,

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