

Hyppige årsager til og råd om forebyggelse af synkoper hos ældre mennesker

SYNKOPE er den medicinske betegnelse for besvimelse, som er forårsaget af en pludselig og forbigående kraftig nedsættelse af hjernens blodforsyning. Hos ældre mennesker (65 år og ældre) findes der ofte mere end én mulig årsag til synkoper. Principielt kan der være mange forskellige tilgrundliggende årsager; nogle kan være svært at finde, og behandlingen kan være vanskelig, mens andre nemt kan behandles.

Medicin

En synkope kan være udløst af medicin. De største "syndere" er hjertemedicin og blodtrykssænkende medicin, sovemedicin, lægemidler mod depression og smertemedicin. Disse præparater kan nedsætte blodtrykket og øger risikoen for besvimelser.

Hvordan kan man forebygge? Når din læge har udskrevet medicin til dig, skal han jævnligt kontrollere medicinlisten for at sikre, at de forskellige præparater ikke giver problemer. Du skal tage medicinen som lægen har ordineret den. Tag ikke ekstra piller for at supplere dem, du tidligere har glemt. Hvis du er bekymret for noget, bør du drøfte det med din læge.

Væskemangel

En synkope kan også ske, hvis du ikke har drikket tilstrækkelig mængde væske.

Hvordan kan man forebygge? Du skal sørge for, at du får tilstrækkelig mængde væske i løbet af dagen. Det anbefales, at voksne drikker to liter vand om dagen. Det bedste er, at man drikker det første allerede om morgenen, før man står op, og før ethvert måltid. Øget væskeindtag hjælper med at holde dit blodtryk oppe. Husk, at du skal øge dit væskeindtag yderligere, hvis du har været syg, dyrket motion eller der er varmt vejr.

Ortostatisk hypotension (Lavt blodtryk)

Ortostatisk hypotension betyder, at blodtrykket falder kraftigt, når man rejser sig op. Ortostatisk hypotension kan være aldersbetinget, men er ofte forårsaget af medicin.

Hvordan kan man forebygge? Det anbefales at sove med hovedgærdet løftet fem til 20 grader. Dette hjælper med at holde blodtrykket oppe og mindsker det pludselige blodtryksfald, når man står op.

Patienter med lavt blodtryk kan tage støttestrømper på, som hjælper med, at der ikke samler sig så meget blod i benene.

Postprandial hypotension (Blodtryksfald efter spising)

Ved postprandial hypotension opstår der et blodtryksfald inden for to timer, efter at man er begyndt at spise. Tilstanden opstår, når blodcirkulationen bliver koncentreret omkring mave-tarm-kanalen for at hjælpe med at fordøje maden, hvad der fører til blodtryksfald. Symptomer på postprandial hypotension kan også være milde med let svimmelhed eller svaghed, når man rejser sig efter spising.

Hvordan kan man forebygge? Hvis du er tilbøjelig til besvimelser efter spising, anbefales det, at du går en lille tur efter måltidet eller hviler enten liggende på ryggen eller siddende i en lænestol med benene en lille smule løftet. Disse foranstaltninger hjælper med at holde dit blodtryk oppe og forhindrer blodet i at samle sig i benene. Man skal undgå kulhydrater (fx brød, kartofler, pasta) i store mængder.

Kontakt STARS for at få mere information.

Syncope Trust And Reflex anoxic Seizures

Vasovagal synkope (Reflekssynkope, neuralt medieret synkope)

Vasovagal synkope er den hyppigste form for besvimelse. Mange forskellige situationer (kraftigt ubehag, angst, at stå samme sted i lang tid) kan stimulere vagusnerven, hvilket forårsager lav puls (bradykardi) og blodtryksfald og fører til svimmelhed og besvimelse.

Hypersensitiv (overfølsom) Sinus caroticus

Overfølsomhed af Sinus caroticus er en hyppig årsag til besvimelser hos ældre mennesker. Sinus caroticus er en del af den store pulsåre, der forsyner hjernen med blod. Alle bevægelser, der medfører stimulation af dette område, fx hoveddrejning, at se op eller en stram krave, kan udløse en synkope.

Hvordan kan man forebygge? Simple forebyggende foranstaltninger som at løsne kraven og at undgå at dreje hovedet for meget eller bøje nakken for meget bagover, kan mindske risikoen for synkoper.

Problemer med hjerterytmen

Rytmeforstyrrelser (uregelmæssig, for hurtig eller for lav puls) er årsag til omkring en femte del af alle besvimelser hos ældre mennesker. Bradykardi (lav puls) og takykardi (hurtig puls) kan forårsage en pludselig nedsættelse af blodtilførslen til hjernen, som fører til besvimelse.

Hvordan kan man forebygge? En pacemaker kan hjælpe en del mennesker med synkoper, der er betinget af problemer med hjerterytmen. Pacemakeren overvåger hjerterytmen og genopretter den normale hjerterytme. Derved opretholdes hjernens blodforsyning og risikoen for besvimelser bliver mindsket.

Simple råd for alle typer besvimelser

- Oprethold et tilstrækkeligt væskeindtag
Det anbefales, at vokse drikker to liter

vand om dagen. Det bedste er, at man drikker det første allerede om morgenen, før man står op, og før ethvert måltid. Husk, at du skal øge dit væskeindtag yderligere, hvis du har været syg, dyrket motion eller der er varmt vejr.

- Undgå store mængder alkohol
Et stort alkoholindtag bringer kroppens væskebalance i underskud og forværrer symptomer som svimmelhed.
- Få lidt salt til maden
Patienter med forhøjet blodtryk skal undgå for meget salt. Hvis du har lavt blodtryk, vil din læge måske bede dig øge dit saltindtag. Mange vil føle, at de får det bedre, hvis de får lidt mere salt til maden.
- Modvirkende øvelser
Hvis du skal sidde i lang tid, kan du krydse ben på skift. Dette hjælper med at pumpe blodet tilbage til hjertet og at holde blodtrykket oppe.
- Moderat motion
Det er meget vigtigt at blive ved med at være aktiv. Moderat motion hjælper venerne med at føre blodet fra underkroppen tilbage til hjertet.
- Støttestrømper
Patienter med lavt blodtryk kan tage støttestrømper på, som hjælper med, at der ikke samler sig så meget blod i benene.
- Løft hovedgærdet
Det anbefales at sove med hovedgærdet løftet fem til 20 grader. Dette hjælper med at holde blodtrykket oppe og mindsker risikoen for, at blodet samler sig i underkroppen, efter at man er stået op.

Man skal huske, at ikke alle besvimelser eller uforklarlige fald er forårsaget af synkoper (pga. problemer med hjertet eller kredsløb). Der anbefales altid en tværfaglig udredning af disse tilstande.

Godkendt af: STARS' Lægelige Rådgivningskomité

Kontakt STARS for at få mere information.