

**WYKAZ CZYNNOŚCI KONTROLNYCH: Przygotowanie się do specjalistycznych badań w szpitalu**

- ✓ Po wizycie u lekarza, możesz otrzymać zalecenie zgłoszenia się na kilka badań u specjalisty w celu wykrycia przyczyn utraty przytomności. Odpowiednie przygotowanie znacznie zmniejszy stres związany z wizytą w szpitalu. O badaniach dowiesz się więcej na stronie **www.stars-pl.eu**
- ✓ Najnowsze wytyczne dotyczące omdleń mówią, że pacjenci z nawracającymi omdleniami powinni mieć wykonane pewne badania (patrz niżej). Upewnij się, że zostałeś skierowany na właściwy test w oparciu o charakter dolegliwości.
- ✓ Na stronie internetowej **www.stars-pl.eu** można zapoznać się z informacją o następujących badaniach:

**Każdy pacjent z utratami przytomności powinien mieć wykonane 12-kanalowe badanie EKG.**

- **12-odprowadzeniowy Elektrokardiogram (EKG) dla oceny rytmu serca** - jeśli istnieje niepewność co do diagnozy, EKG powinien skonsultować specjalista ds. rytmu serca (Elektrofizjolog).

**Testy diagnostyczne dla chorych z omdleniami**

- **Pomiar ciśnienia tętniczego w pozycji leżącej i stojącej** - spadek ciśnienia związany ze zmianą pozycji może powodować zawroty głowy, upadki i utratę przytomności, zwłaszcza u starszych pacjentów oraz osób zażywających tabletki stabilizujące ciśnienie oraz leki moczopędne.
- **Test pochyleniowy** - badanie to stosuje się w celu wywołania napadu omdlenia/ zasłabnięcia u pacjenta, który ma rejestrowaną na monitorze pracę serca i ciśnienie tętnicze krwi.
- **Monitorowanie pracy serca** (Holter EKG 24-godzinny/7 dni) - stosowane jest do rejestrowania rytmu serca u osoby przebywającej poza szpitalem lub do aktywacji podczas epizodu omdlenia. Jeśli doświadczasz utraty przytomności raz w tygodniu lub rzadziej, zwróć się do lekarza z zapytaniem o inne opcje.
- **Wszczepialny rejestrator arytmii (ILR)** - Urządzenie to powinno być używane do monitorowania rytmu serca, gdy epizody występują rzadziej niż raz w miesiącu. Urządzenie może być wszczepione na okres do 3 lat.

**Badania w kierunku padaczki**

- **Elektroencefalogram (EEG)** - wykonuje analizę czynności mózgu w celu weryfikacji epilepsji. Badanie jest pomocne dla neurologów w ustaleniu rodzaju ataku padaczki. Badanie EEG jest mniej użyteczne u osób w wieku powyżej 35 lat.
- **Obrazowanie magnetyczne MRI lub tomografia komputerowa CT** - Badania te nie są skierowane w celu wykrycia epilepsji, natomiast stosuje się je dla ustalenia przyczyny wystąpienia potencjalnego ogniska epilepsji.

**WYKAZ CZYNNOŚCI KONTROLNYCH: Pytania do lekarza specjalisty**

Podczas wizyty u lekarza trudno jest wszystko zapamiętać. Oto kilka sugestii co do pytań, jakie można postawić lekarzowi. Część Wykazu przeznaczona jest na zapisanie pytań do lekarza.

- ✓ Czy mogę prowadzić samochód?
- ✓ Jakie jest prawdopodobieństwo, że test diagnostyczny ustali ostateczne rozpoznanie?
- ✓ Jeśli specjalista zaleci leczenie, możesz zapytać, czy spowoduje ono całkowite wyleczenie. Jeśli lekarz nie zaleci leczenia, zapytaj o najlepszy sposób postępowania w Twoim przypadku.

# STARS

Syncope Trust And Reflex anoxic Seizures

“Współpraca z pacjentami, ich rodzinami i specjalistami medycyny w celu udzielenia wsparcia i informacji o omdleniach i odruchowych atakach anoksemicznych”

## Czy doświadczasz niewyjaśnionych ....

- Upadków?
- Napadów epilepsji?
- Omdleń?
- Utrat przytomności?

### Wykaz Czynności Kontrolnych w razie utruty przytomności



**Sprawdź**

Wykaz Czynności Kontrolnych został opracowany pod kierunkiem eksperckiej Medycznej Komisji Doradczej STARS. Jego celem jest służyć pomocą pacjentowi i ułatwienie postawienia właściwej diagnozy przez lekarza w przypadku niewyjaśnionej utraty świadomości (utrata przytomności).

Wykaz ten zawiera informację i porady w zakresie głównych przyczyn utrat przytomności, pomaga przygotować się pacjentowi do wizyty u lekarza i informuje czego oczekiwać podczas wizyty w szpitalu.

## WYKAZ CZYNNOŚCI KONTROLNYCH: O czym musisz wiedzieć?

### ✔ **Utrata przytomności to chwilowe ograniczenie świadomości**

O utracie przytomności mówi się wtedy, gdy ktoś traci świadomość na kilka sekund lub minut

### ✔ **Każdy pacjent z niewyjaśnioną utratą przytomności powinien mieć wykonane 12-odprowadzeniowe EKG (ocena rytmu serca)**

### ✔ **Większość nie wyjaśnionych utrat przytomności to omdlenia.**

Wiele osób, w tym lekarze, przyjmują, że utrata przytomności jest napadem padaczki. Najczęstszą przyczyną omdleń jest zaburzona regulacja ciśnienia tętniczego krwi, rzadziej zaburzenia rytmu serca. Blisko 40% populacji doświadcza omdlenia w swoim życiu. Omdlenia występują w różnych grupach wiekowych, ale przyczyny omdleń różnią się w zależności od wieku. U starszych osób mogą mieć złożony mechanizm.

### ✔ **Wiele omdleń wymaga jedynie kontroli lekarza internisty**

Wiele incydentów omdleń wymaga jedynie wyjaśnienia i potwierdzenia przez lekarza lub pielęgniarkę łagodnego charakteru. Jeśli przyczyna omdleń nie jest ustalona lub występują objawy wymagające dalszej diagnostyki bądź schorzenia genetyczne, konieczna jest konsultacja specjalisty.

### ✔ **Istnieją trzy główne powody, dla których pacjenci doświadczają utrat przytomności:**

- Omdlenia: nagłe zmniejszenie przepływu krwi w mózgu: Omdlenie spowodowane jest problemem regulacją ciśnienia krwi lub zaburzeniami rytmu serca.
- Padaczka: elektryczne „wyładowania” w mózgu. Ataki epileptyczne zwane są zwykle napadami. Padaczkę diagnozuje neurolog.
- Psychogenne utraty przytomności: wynikające ze stresu lub lęku. Psychogennych utrat przytomności

doświadczają młodzi ludzie. Są to przypadki trudne do zdiagnozowania. „Psychogenne” nie oznacza, że ludzie coś ‘wyolbrzymiają’. Często zdarza się jednak, że dolegliwości te pojawiają się w chwili ekstremalnej presji w szkole lub w pracy. W wyjątkowych sytuacjach, przyczyną może być złe traktowanie w dzieciństwie.

### ✔ **Błędne rozpoznania zdarzają się, ale można ich uniknąć:**

- Wiele napadów omdleń rozpoznawanych jest błędnie jako epilepsja.
- Epilepsja dotyczy jedynie 1% populacji.
- Badania w Wielkiej Brytanii wykazały, że prawie 30% dorosłych i 40% dzieci uznanych za epileptyków, faktycznie nimi nie jest.
- Wiele elementów napadu omdlenia, takich jak mimowolne drżenia kończyn, kojarzą się z atakami epilepsji.
- Diagnostyka przyczyn utrat przytomności jest trudna.

### ✔ **Omdlenie powoduje upadki:**

- Omdlenie powoduje znaczną ilość upadków u osób starszych, zwłaszcza, gdy są one nagłe i niekoniecznie związane ze zmęczeniem po podróży lub pośnięciem się.
- Wiele starszych osób potrafi sobie przypomnieć upadek, ale nie fakt utraty przytomności.
- Uświadomienie sobie omdlenia jako przyczyny upadków jest kluczem do skutecznego leczenia i zapobiegania nawrotowi upadków.



## WYKAZ CZYNNOŚCI KONTROLNYCH: **Przygotowanie się do wizyty u lekarza**

- ✓ Przed wizytą u lekarza, wskazane jest zanotowanie, co zdarzyło się przed utratą przytomności, podczas i po utracie przytomności lub po upadku, w tym cenne jest zapisanie wszystkich doświadczonych objawów.
- ✓ Wizytę lekarską dobrze jest odbyć w towarzystwie członka rodziny lub przyjaciela, który był świadkiem utraty przytomności bądź upadku. Jeśli osoby te nie mogą towarzyszyć pacjentowi podczas wizyty u lekarza, poproś je o dokładne opisanie w Wykazie Czynności Kontrolnych tego, co widzieli lub o możliwość skontaktowania się z Twoim lekarzem. Jeśli mogą nagrać incydent utraty przytomności na kasecie wideo, będzie to bardzo pomocne.
- ✓ Wywiad rodzinny: sprawdź razem z krewnymi, czy w rodzinie nie było przypadków utrat przytomności, omdleń, epilepsji lub nagłego/niewyjaśnionego zgonu. Są to ważne informacje, które często są kluczem do ustalenia prawdopodobnej przyczyny utrat przytomności.
- ✓ Jeśli chcesz zadać lekarzowi lub specjalście jakiegokolwiek pytanie, zanotuj je w Wykazie Czynności Kontrolnych, aby nie zapomnieć go podczas konsultacji.
- ✓ Sprawdź, czy zarówno omdlenie jak i epilepsja były przedmiotem rozważań. Jeśli to możliwe, poproś o skierowanie do eksperta od omdleń lub kardiologa i neurologa, gdy nie jesteś pewien, czy diagnoza jest adekwatna. Możesz również zwrócić się o skierowanie do kliniki lub poradni zajmującej się problemami utrat przytomności, upadków i arytmii serca.
- ✓ Sporządź dokładne notatki - wykorzystaj miejsce w Wykazie Czynności Kontrolnych.
- ✓ Na wizytę do lekarza, zabierz z sobą Wykaz Czynności Kontrolnych i swoje własne notatki.

## WYKAZ CZYNNOŚCI KONTROLNYCH: **Pytania do lekarza**

Podczas wizyty u lekarza trudno jest wszystko zapamiętać. Oto kilka sugestii co do pytań, jakie można postawić lekarzowi. Część Wykazu przeznaczona jest na zapisanie pytań do lekarza.

- ✓ Czy w okresie oczekiwania na konsultację u specjalisty mogę chodzić do szkoły lub pracy?
- ✓ Czy w okresie oczekiwania na konsultację, mogę ćwiczyć/ uprawiać sport?
- ✓ Czy w okresie oczekiwania na konsultację, mogę prowadzić samochód?
- ✓ Jakie jest prawdopodobieństwo, że test diagnostyczny dostarczy ostateczny wynik?
- ✓ Co obejmie leczenie? Czy często będę musiał/a być hospitalizowany/a lub kontrolowany/a ambulatoryjnie?

**Pomagamy pacjentowi i lekarzowi  
w ustaleniu właściwej diagnozy  
w przypadku niewyjaśnionej  
utruty przytomności lub upadków.**

## Przygotowanie własnego **WYKAZU CZYNNOŚCI KONTROLNYCH**

Czasami trudno jest wszystko zapamiętać podczas konsultacji. Niniejszy Wykaz został opracowany do wypełnienia przez pacjenta. Jeśli przyjaciel lub członek rodziny był świadkiem Twojego omdlenia lub przewrócenia się, poproś go o pomoc przy wypełnianiu niniejszego formularza. Pomoże to Twojemu lekarzowi skierować Cię do odpowiedniego specjalisty i konsultanta w celu postawienia ostatecznej diagnozy.

Należy podać jak najwięcej szczegółów dotyczących utraty przytomności lub upadków, aby umożliwić lekarzowi wystawienie właściwego skierowania lub rozpoznania.

**Nazwisko:** \_\_\_\_\_

**1. Wymień aktualnie zażywane leki:** \_\_\_\_\_

**2. Czy doznajesz utrat przytomności, przewracasz się,** (zaznacz odpowiednio)  
**lub doświadczasz obydwu zdarzeń?**

- Utrata przytomności                       Upadki                       Utrata przytomności i upadki

Jeśli przewracasz się, dzieje się to z przyczyn niewyjaśnionych, z powodu pośliżnięcia lub zmęczenia podróżą?

- niewyjaśnione                       Pośliżnięcie lub podróż

**3. Czy zawsze tracisz świadomość?** (zaznacz odpowiednio)

- TAK                       NIE

Jak długo trwa utrata świadomości? \_\_\_\_\_

**4. Jak częste są epizody utraty przytomności lub upadków?** (zaznacz odpowiednio)

- codzienne                       raz w tygodniu                       raz w miesiącu  
 rzadziej niż co 4 tygodnie

**5. Czy przed utratą przytomności lub upadkiem odczuwasz jakieś objawy?** (zaznacz odpowiednio)

- zawroty głowy                       poty                       nudności  
 bladość                       palpitacje                       inne (podaj szczegóły poniżej)

**6. Czy istnieje sytuacja prowokująca utraty przytomności lub upadek?**

(zaznacz odpowiednio: jeśli jeden wyzwalacz występuje w danym czasie, inny w innym czasie, zaznacz obydwie)

- ból lub strach                       głód                       alkohol  
 brak snu                       stres                       mroczki  
 niepokój                       zmiana pozycji                       stanie przez dłuższy czas  
z siedzącej lub leżącej na  
stojącą  
 odczuwanie gorąca                       wysiłek                       inne (podaj szczegóły poniżej)

## 7. Opisz, co dzieje się podczas utraty przytomności lub upadku.

Jeśli tracisz świadomość lub nie możesz zapamiętać, poproś świadka zdarzenia o opisanie sytuacji. ....

Twój opis .....

Opis przyjaciela lub członka rodziny .....

Czy Twoje kończyny poruszają się podczas utraty świadomości? Czy drżenie jest nieregularne lub rytmiczne?\*

nieregularnie

rytmicznie

Czy wykonujesz ruchy ramion wokół głowy?\*

TAK

NIE

Czy Twoje oczy są otwarte, czy zamknięte?\*

nie wiem

otwarte

zamknięte

Jeśli otwarte, jaki ruch wykonują gałki oczne? .....

## 8. Stan po utracie przytomności

Jak szybko odzyskujesz świadomość po zdarzeniu utraty przytomności lub upadku?\*

Jak czujesz się po zdarzeniu utraty przytomności lub upadku?\*

Czy utrata przytomności lub upadek mają wpływ na Twoje codzienne czynności lub jakość życia?

TAK

NIE

## 9. Wywiad rodzinny

Czy w Twojej rodzinie zdarzały się przypadki utrat świadomości?

TAK

NIE

Jeśli TAK, u kogo, stopień pokrewieństwa .....

Czy w Twojej rodzinie zgłoszono przypadek nagłego zgonu u osoby poniżej 55 lat? Czy znana była przyczyna?

Inne pytania, jakie chcesz zadać lekarzowi/ specjalście .....

\* O odpowiedź poproś kogoś, kto był przy Tobie podczas zdarzenia