

PATIËNTEN INFORMATIE

Uitleg syncope

**MAASSTAD
ZIEKENHUIS**

een santeon ziekenhuis



U heeft zojuist bij ons een kantelproef gehad. U krijgt deze folder mee, omdat wij bij u verschijnselen hebben opgewekt die u heeft herkend als uw klacht. Waarschijnlijk is u al verteld wat de oorzaak is van uw klachten en zijn u wat methoden geleerd om deze tegen te gaan.

Deze folder is bedoeld om een en ander nog eens na te lezen, zodat u beter begrijpt wat er precies gebeurt wanneer u uw klachten krijgt. Ook geven we u adviezen die kunnen helpen om de klachten te voorkomen.

Wat is een syncope?

Syncope is het moeilijke woord voor aanvallen van kort bewustzijnsverlies dat veroorzaakt wordt doordat de bloeddruk even wegvalt. De meest voorkomende oorzaak is flauwvallen, maar ook bepaalde hartritmestoornissen kunnen dit veroorzaken.

In uw geval gaat het om:

- Orthostatische hypotensie
- Reflex syncope
- Cardiologische oorzaak

Orthostatische hypotensie

Orthostatische hypotensie betekent letterlijk: een te lage bloeddruk bij staan. In een normale situatie zakt het bloed wanneer u staat naar de benen en buik. Dit komt door de zwaartekracht die het bloed omlaag trekt. Hierdoor is er minder bloed in omloop en ook het hart vult zich met minder bloed. Het gevolg hiervan is dat de bloeddruk daalt. In een normale situatie reageert het lichaam door de bloedvaten te vernauwen en de hartslag te verhogen. Hierdoor stijgt de bloeddruk weer.

Bij orthostatische hypotensie functioneert het bloeddrukregulatiesysteem niet goed. Als u gaat staan, vernauwen de bloedvaten zich niet voldoende en/of neemt uw hartslag nauwelijks toe. Het gevolg is dat uw bloeddruk na het opstaan lager wordt en even te laag blijft. Het hart kan hierdoor minder bloed naar de hersenen pompen en daardoor valt u flauw.

Waarom dit bij de ene persoon wel gebeurt en bij de ander niet is niet bekend. In de regel is er geen onderliggende ziekte en komt het veel voor bij gezonde mensen.

In welke situaties treden de klachten op?

- Bij lang staan.
- Direct na het eten.
- Bepaalde medicijnen waardoor u veel vocht uitscheidt (bijvoorbeeld het gebruik van plastabletten) of medicijnen die de bloeddruk verlagen.
- In een warme omgeving (bijvoorbeeld sauna) of na een warm bad.
- Direct na inspanning.

Adviezen bij orthostatische hypotensie

- Drink genoeg water, 2 tot 3 liter per dag (behalve als dit is afgeraden door een arts vanwege hartproblemen of nierziekten).
- Sta rustig op. Blijf bij het opstaan uit bed eerst even op de rand van het bed zitten voordat u overeind komt en beweeg de voeten op en neer.
- Sta niet te lang stil.
- Vermijd lang douchen of baden.
- Gebruik kleine maaltijden.
- Mocht u toch last krijgen van duizeligheid doe dan de volgende bloeddruk verhogende bewegingen (zie figuur hieronder):



Bloeddruk verhogende bewegingen

- Kruis de benen, span de buik-, been- en bilsieren aan en adem rustig door.
- Bal de vuisten.
- Haak de handen in elkaar en trek.
- Ga gehurkt zitten.
- Kom rustig overeind als de klachten weer zijn verdwenen.

Reflexsyncope

Het lichaam kent een reflex waardoor de bloeddruk plots zakt en/of het hart trager gaat kloppen. Deze reflex werkt door stimulatie van het onwillekeurige zenuwstelsel. Als gevolg hiervan ontstaat er een verwijding van de bloedvaten en treedt er een trage hartslag op waardoor de hersenen minder doorbloed worden. Dit kan tot flauwvallen (reflexsyncope) leiden. Deze reflex is altijd van korte duur. Gemiddeld 10 tot 20 seconden na het flauwvallen herstelt het bewustzijn altijd spontaan.

Wanneer treden de klachten op?

De reflex kan op verschillende manieren uitgelokt worden:

- Bij het zien van bloed.
- Bij bloedprikken/injectie.
- Bij lang staan.
- In een warme drukke omgeving.
- Bij alcoholgebruik.
- En minder vaak voorkomend: plassen, niezen, slikken, scheren.

Wat zijn de klachten?

Aan het flauwvallen gaan vaak waarschuwingssignalen vooraf. Deze kunnen enkele seconden of minuten duren. Mogelijke signalen zijn:

- Zweten
- Bleekheid
- Misselijkheid
- Troebel zicht
- Geeuwen
- Duizeligheid

Hoe kunt u syncope voorkomen?

Flauwvallen is meestal niet ernstig, maar kan wel een nare ervaring zijn voor uzelf en voor mensen in uw omgeving. Ook kunt u letsel oplopen door de val. Als u onderstaande adviezen opvolgt kan het zijn dat u minder vaak of zelfs helemaal niet meer flauwvalt:

- Ga na onder welke omstandigheden u flauwvalt. Zorg dat u deze omstandigheden vermijdt of dat u zich aanpast. Bijvoorbeeld door te gaan liggen als er bloed bij u wordt afgenomen.
- Zorg ervoor dat u genoeg drinkt en voldoende zout gebruikt, behalve als uw arts heeft geadviseerd dit niet te doen. Dit betekent minimaal 2 liter vocht per dag en extra zout toevoegen aan het eten. Streef naar een lichte (doorzichtige) urine.
- Vermijd overmatig alcoholgebruik.
- Zorg dat uw lichaam in goede conditie is, maar train niet overmatig.

Mocht u in de situatie komen dat de eerste verschijnselen van uw klacht toch optreden - denk aan duizeligheid, zweten - ga eventueel zitten, span uw spieren goed aan zoals we met u geoefend hebben (zie ook de afbeelding met de bewegingen). Dit zorgt ervoor dat de bloeddruk weer stijgt en de klachten verdwijnen.



De informatie in deze folder is belangrijk voor u. Als u moeite heeft met de Nederlandse taal, zorg dan dat u deze folder samen met iemand leest die de informatie voor u vertaalt of uitlegt.

The information in this brochure is important for you. If you have any difficulties understanding Dutch, please read this brochure together with somebody who can translate or explain the information to you.

Bu broşürdeki bilgi sizin için önemlidir. Hollandaca dilde zorlanıyorsanız, bu broşürü size tercüme edecek ya da açıklayacak biriyle birlikte okuyun.

Informacje zawarte w tym folderze są ważne dla Państwa. Jeśli język niderlandzki sprawia Państwu trudność, postarajcie się przeczytać informacje zawarte w tym folderze z kimś, kto może Państwu je przetłumaczyć lub objaśnić.

المعلومات المتواجدة في هذا المنشور مهمة بالنسبة لكم. إذا كنتم تواجهون صعوبة في اللغة الهولندية،
إحرصوا حينئذ على أن تقرأوا هذا المنشور بحضور شخص ما، الذي يترجم لك المعلومات الواردة فيه
أو بشرحها لكم.

Maasstad Ziekenhuis
Maasstadweg 21
3079 DZ Rotterdam

T: (010) 291 19 11

I: www.maasstadziekenhuis.nl / www.maaseniik.nl (kinderwebsite)

I: www.maasstadziekenhuis.nl/mijn (patiëntenportaal)

