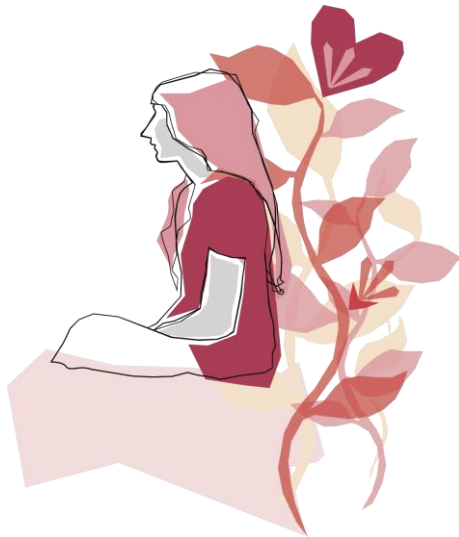


Information till dig om svimning



SÖS

SÖDERSJUKHUSET

Information till dig om svimning

Vad är svimning?

Svimning, även kallat synkope, är ett vanligt symtom. 30-50 % av befolkningen uppges drabbas någon gång i livet. Svimningar är vanligast bland unga vuxna och äldre.

Definitionen på svimning är en medvetandeförlust som går över av sig själv, orsakad av övergående syrebrist i hjärnan. Vanligaste orsaken är blodtrycksfall.

Svimningen kan ibland ha utlösande faktorer som rädsla, smärta eller obehagliga intryck, eller komma efter kraftig hostattack eller i samband med toalettbesök. Det är även vanligt efter lång tid i upprättstående eller efter för snabb uppresning.

Oftast är det helt ofarligt att svimma, men det kan ibland bero på någon sjukdom, som till exempel hjärtfel. Om det finns riskfaktorer för detta utreds man vidare.

Vanligast är så kallad vasovagal svimning, vilken har god prognos och saknar koppling till ökad risk för sjukdom eller för tidig död. Särskilt hos yngre vuxna är det ovanligt med allvarlig orsak till svimning.

Symtom

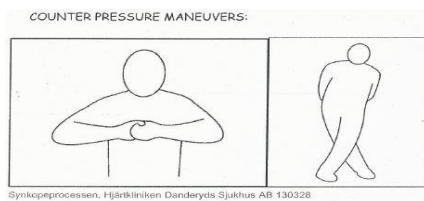
Innan du svimmar kan du känna dig kallsvettig, yr eller illamående. Det brukar svartna för ögonen, susa i öronen och huden blir blek.

Ibland kommer svimningen så plötsligt att du inte hinner känna något speciellt innan. I vissa fall kan även kramper/ryckningar eller ofrivillig urinavgång förekomma under medvetandeförlusten.

Efter att ha svimmat är det vanligt att du känner dig lite trött och medtagen.

Goda råd till dig som besväras av blodtrycksfall

- Res dig upp långsamt från sittande eller liggande ställning om du har lätt för att svimma.
- Vid minsta förkänning av blodtrycksfall, såsom kallsvettning, illamående och yrsel, sätt dig eller lägg dig ner. Det kan hjälpa att sitta på huk med huvudet mellan benen och andas med lugna andetag. Lägg gärna upp benen i högläge.
- Ett bra sätt att öka cirkulationen och därmed öka blodtrycket är att spänna muskulaturen i benen, rumpan och armarna genom så kallade motmanövrar (se bilder nedan)



- Undvik situationer där du vet av erfarenhet att du har lätt att få blodtrycksfall eller svimma. Be att få lägga dig ner i situationer som känns obehagliga, till exempel om du ska lämna ett blodprov.
- Undvik att stå långa perioder. Om du måste stå i kö kan det vara lämpligt att försöka gå lite på stället och att göra tåhävningar för att hålla igång cirkulationen.
- Var noga med att äta och dricka. Det är viktigt med bra vätskebalans för att undvika blodtrycksfall.
- Stödstrumpor kan vara en bra hjälp. De finns att köpa på apotek där kunnig personal kan hjälpa dig att prova ut rätt storlek.
- Att börja träna kan hjälpa dig att minska blodtrycksfallen då man genom träning även förbättrar blodcirkulationen.

Kontakt

Denna broschyr är framtagen av Hjärtmottagningen, Södersjukhuset

För mer information logga in på www.1177.se

Via 1177 Vårdguiden kan du också få rådgivning dygnet runt.

Tel. 1177



SÖDERSJUKHUSET

Sjukhusbacken 10, 118 83 Stockholm. Telefon 08-616 10 00
SL-Buss 3, 4, 164. Pendeltåg Stockholms Södra
www.sodersjukhuset.se