



Reflex syncope

Deze folder geeft u een overzicht van de oorzaak en klachten van reflexsyncope en ook hoe dit ziektebeeld behandeld wordt. Het is goed u te realiseren dat bij het vaststellen en behandelen van deze aandoening de klachten voor iedere patiënt net iets verschillend kunnen zijn.

Oorzaak reflexsyncope

Een wegraking (flauwvallen) ten gevolge van een verminderde doorbloeding van de hersenen bij reflexsyncope, heeft te maken met ons 'autonoom' zenuwstelsel. Dit zenuwstelsel regelt de werking van de inwendige organen, de ademhaling en de spijsvertering. Ook regelt het onze hartslag en zorgt het voor verwijden of vernauwen van onze bloedvaten.

Wanneer door vaatverwijding van bloedvaten in buik, bekken en benen meer bloed naar de aderen stroomt, dan daalt de bloeddruk in de grote slagaderen. Ook kan de daling van de bloeddruk inwerken op het hart, waardoor de hartslag wordt geremd. Er wordt dan minder bloed rondgepompt in het lichaam en mogelijk ook naar de hersenen.

De daling van de bloeddruk kan soms zo snel gaan dat wij er zelf geen weerstand meer tegen kunnen bieden en ons bewustzijn verliezen. Bewustzijnsverlies door een bloedtekort in de hersenen heet 'syncope' (uitspraak: sinkoopee), ook wel 'flauwvallen' genoemd.

Wat voor klachten treden hierbij op?

Klachten ontstaan meestal pas als de bloeddruk flink daalt. De klachten hebben vooral te maken met een tekort aan bloed in de hersenen. Het eerste wat u merkt is een merkwaardig gevoel in het hoofd; sommigen noemen het 'licht in het hoofd'. Anderen noemen het juist 'een zwaar gevoel' of duizelig.

Heeft u wel eens bij snel opstaan even last gehad van zo'n licht gevoel, dan weet u hoe het voelt, want dat is hetzelfde verschijnsel. Als het langer bestaat, kan een pijnlijk gevoel in schouders en nek optreden in staande houding. Als u gaat liggen verdwijnt de pijn snel. Ook kunt u hartkloppingen ervaren. Als de bloeddrukdaling doorzet, kan het u zwart voor de ogen worden en lijken geluiden van een afstand te komen. Oorsuizen kan ook voorkomen. Uiteindelijk kunt u het bewustzijn verliezen en 'flauwvallen'.

Er zijn drie belangrijke varianten van reflexsyncope

1. Vasovagale syncope

Dit is de meest voorkomende vorm van alle wegrakingen. De meest bekende uitlokkende factoren zijn pijn, angst en stilstaan. We kennen dit onder andere van het flauwvallen bij het zien van bloed of een naald of bij het krijgen van een injectie.

Er zijn meer factoren die een vasovagale syncope kunnen uitlokken zoals tijdens of na het sporten, drukte en warmte. Ook treden bij deze vorm vaak 'autonome verschijnselen' op zoals zweten, misselijkheid en bleekheid.



Het komt familiair veel voor met een piek rond het 16e levensjaar. Boven de 60 jaar komt vasovagale collaps vaak weer terug. Als syncope voor het eerst optreedt boven de leeftijd van 35 jaar is een vasovagale oorzaak onwaarschijnlijk.

Vasovagale syncope is vaak een optelsom van meerdere factoren zoals ziekte (griep, diarree), de vochthuishouding, warmte (omgeving en koorts), alcoholgebruik en nuttigen van een maaltijd. Dit kan resulteren in vaatverwijding en mogelijk een wegraking.

2. Situationele syncope

Dit is een wegraking die telkens onder dezelfde specifieke omstandigheden optreedt. Dit kan bijvoorbeeld een wegraking zijn door slikken, hoesten, niezen, nachtelijk plassen of bij het zich uitrekken 's morgens vroeg in bed.

3. Sinus – caroticus syncope

Dit type wegraking treedt op doordat ons regelsysteem in de halsslagader (*baroreflex*), die zorgt voor een optimale bloeddruk, geactiveerd wordt en een sterke bloeddrukverlaging en soms ook remming van de hartslag bewerkstelligt.

Het treedt vaak spontaan op bij ouderen, zonder uitlokkende factoren. Maar een strakke stropdas of overhemd kan de klacht ook uitlokken. Soms treedt het op bij het uitoefenen van druk in de hals door bijvoorbeeld onderzoek of therapie.

Massage van de halsslagader door een neuroloog kan deze vorm van syncope provoceren. Een implanteerbare hartritmemonitor (ILR) door de cardioloog kan kijken of in het dagelijks leven ook een korte hartstilstand optreedt. Als dat zo is kan implantatie van een pacemaker overwogen worden.

De behandeling van reflexsyncope

De behandeling richt zich er op om bloeddrukdalingen te voorkomen, of de ernst ervan te beperken.

Wat kunt u zelf doen?

1. 'Bloeddrukverhogende manoeuvres'

Als u de lichtheid in het hoofd voelt opkomen, waarvan u inmiddels weet dat die wijst op een lage bloeddruk, moet u oppassen. Want dan bent u dicht bij bewusteloosheid en dan zou u kunnen flauwvallen. U kunt dan het volgende doen:

- **Gaan zitten of hurken;** thuis kunt u zorgen dat er her en der (bijvoorbeeld bovenaan de trap) een stoel of een kruk staat. Sommige mensen nemen bij wandelen een opklapbaar krukje mee om overal te kunnen zitten. Een krukje onder de douche kan ook handig zijn.
- **Uw benen kruisen en tegen elkaar duwen;** dit verhoogt de bloeddruk, en kan zowel staand als zittend gedaan worden. Als u al evenwichtsproblemen hebt, kunt u dit beter niet staand doen.
- **Stevige vuisten maken;** ook dit verhoogt de bloeddruk.
- **Uw billen aanspannen;** ook dit verhoogt de bloeddruk.



- De hiervoor genoemde manoeuvres kunt u ook **tegelijk** doen, zoals vuisten maken én uw billen aanspannen. Dit kan de bloeddruk extra verhogen.
- Probeer niet 'flink' te zijn en toch te blijven staan, want uw bloeddruk zal vaak winnen, waardoor u bewusteloos kunt raken en vallen.
- Uw dokter of verpleegkundige kan deze manoeuvres voordoen en met u oefenen. Niet al deze 'trucjes' werken bij iedereen even goed. Welke manoeuvre bij wie werkt, kan uitgetoet worden door de bloeddruk te meten terwijl u deze manoeuvres uitvoert.



2. Algemene maatregelen

- **Voldoende vocht drinken en zout eten;** uw zenuwstelsel kan de bloeddruk beter op peil houden als er voldoende bloed is. De kleur van de urine is een simpele methode om te zien of het lichaam genoeg water bevat: hoe donkerder, des te minder water. Let op: Als u een vocht- of zoutbeperking heeft, overleg dan eerst met uw arts.
- **Voor mannen: zittend plassen;** vooral 's nachts.
- **Zet het hoofdeinde van uw bed op klossen;** zorg erover dat de poten onder het hoofdeinde zo'n 20 cm hoger komen te staan. Dit ligt misschien niet lekker, maar is erg goed voor de bloeddrukregulatie, zodat u overdag minder klachten heeft.
- **Vermijd lang staan, ga zitten;** ook al vinden anderen dat vreemd.
- **Niet plotseling stoppen met inspanning;** maar even 'afbouwen' van de beweging. Als u aan sport doet is een duursport zoals wandelen en zwemmen waarschijnlijk beter dan een sport met een piekbelasting (zoals sprinten).
- **Vaak kleine beetjes eten en veel vocht drinken voor de maaltijd (350-500ml);** dit is met name van toepassing bij bepaalde vorm van wegrakingen die binnen 15-120 minuten optreden na het nuttigen van een maaltijd (*postprandiale hypotensie*).

Wat kan uw arts doen?

Medicijnen

Soms is aanpassing van medicatie nodig als die de oorzaak van uw klachten is, bijvoorbeeld verandering van de dosering of een ander medicijn kiezen.

Belangrijk is dat u nooit zelf, zonder overleg met uw behandelend arts uw medicijnen verandert. Als het veranderen van de dosering of overgaan op een ander medicijn niet



gewenst is, en alle eerder genoemde trucs onvoldoende helpen om uw klachten te verminderen, dan kan uw arts een medicijn voorschrijven om de bloeddruk te verhogen.

Vragen?

Heeft u na het lezen van deze folder nog vragen? Stel ze dan gerust aan uw behandelend arts of aan de medewerkers van de afdeling Biometrie.

Bereikbaarheid

Afdeling Biometrie

Apeldoorn: Route 159

Zutphen: Route 21

Tel: 088 - 105 3378

(maandag t/m vrijdag 9:00 - 12:00 en 14:00 - 16:00)

Voor meer informatie:

www.gelreziekenhuizen.nl/syncope-centrum