

## Patiëntenvoorlichting: Flauwvalreacties (“vasovagale syncope”)

### Wat gebeurt er bij een flauwvalreactie?

Bij het overeind komen van een liggende naar een staande houding zakt onder invloed van de zwaartekracht bloed naar de buik en benen. Hierdoor vult het hart zich minder goed met bloed en neemt de hoeveelheid bloed die het hart rond kan pompen af. Zonder tegenmaatregelen daalt dan de bloeddruk.

Normaal reageert het lichaam met het samenknijpen van de bloedvaten in buik en benen en het sneller laten kloppen van het hart. De bloeddruk stijgt dan weer. Het onwillekeurige zenuwstelsel regelt dit, u kunt daar zelf geen invloed op uitoefenen.

Sommige mensen vertonen onvoldoende tegenmaatregelen en dan ontstaat de flauwvalreactie. De bloedvaten worden wijder in plaats van nauwer en er kan veel bloed naar beneden zakken. Iets later vertraagt ook de hartslag. Gevolg hiervan is dat het hart onvoldoende bloed naar de hersenen kan pompen en het zwart wordt voor de ogen en/of iemand bewusteloos raakt. Door te gaan zitten of liggen raakt het hart weer voldoende met bloed gevuld en komt de flauwgevallen patiënt vanzelf bij bewustzijn. Waarom deze reactie bij sommige mensen vaker optreedt dan bij anderen is nog niet bekend.

### Wanneer treedt flauwvallen op?

Veel mensen weten van zichzelf onder welke omstandigheden zij snel flauwvallen. Mensen die gevoelig zijn voor flauwvalreacties hebben met name problemen in de volgende situaties:

- bij emotionele gebeurtenissen (bloed zien of pijn);
- na lang stil rechtop staan (zoals in de rij of op een receptie);
- in een warme omgeving (zoals in de sauna, een warm land of onder een hete douche);
- direct na inspanning;
- direct na het eten of juist wanneer u te lang niet gegeten heeft;
- tijdens de menstruatie;
- na een slechte nachtrust

### Symptomen

De belangrijkste symptomen van patiënten met flauwvalreacties zijn:

- het regelmatig terugkerende lichte gevoel in het hoofd;
- zwarte vlekken voor de ogen zien en;
- het verlies van bewustzijn

Verder zien patiënten voor, tijdens of na de wegraking vaak bleek, zweten overmatig en zijn misselijk. Nadat de patiënt is bijgekomen is deze vaak nog lange tijd moe.

### Adviezen

Gevoelig zijn voor flauwvalreacties is geen ernstige ziekte, maar kan wel heel lastig en beperkend zijn voor uzelf en uw omgeving. De behandeling van patiënten met flauwvalreacties bestaat uit leefadviezen, die er over het algemeen voor zorgen dat het flauwvallen minder vaak of zelfs helemaal niet meer voorkomt:

- allereerst is het van groot belang dat u duidelijkheid heeft over wat er met u aan de hand is. Vraag uw behandelend arts gerust meer uitleg als u dingen niet begrijpt of als u aanvullende vragen heeft
- probeer precies uit te zoeken onder welke omstandigheden u gevoelig bent voor flauwvalreacties. Zorg dat u deze omstandigheden vermijdt. Zo kunt u bij voorbeeld als er bloed afgenomen moet worden, beter gaan liggen
- ga als u een flauwvalreactie voelt aankomen zitten (zo mogelijk op uw hurken) of liggen
- kruis als u lange tijd moet staan uw benen en zorg dat u op beide benen stevig staat. Het bloed kan zo minder goed wegzakken naar de bloedvaten van uw benen
- neem ruim voldoende zout en water in. Dit betekent minimaal 2 liter vocht per dag en extra zout toevoegen aan het eten
- vermijd overmatig alcoholgebruik
- zorg dat uw lichaam in goede conditie is, maar train niet overmatig.

Mochten de bovenstaande adviezen niet helpen: zet het hoofdeind van uw bed op klossen van ca. 30 cm.

Deze patiëntenfolder is voor het laatst geactualiseerd op: donderdag 7 april 2005