



KLINIČKI BOLNIČKI CENTAR ZAGREB
Kišpatićeva 12, 10 000 Zagreb
Klinika za neurologiju
Referentni centar Ministarstva zdravstva i socijalne skrbi RH za poremećaje autonomnog živčanog sustava

Vodič za prevenciju gubitaka svijesti zbog vazovagalne sinkope

Što je vazovagalna sinkopa?

Vazovagalna sinkopa (refleksna sinkopa, neurogena sinkopa, neurokardiogena sinkopa) je iznenadni, kratkotrajni gubitak svijesti koji nastaje zbog hipoksije mozga, kao posljedica prolaznog smanjenog dotoka krvi u mozak. Oporavka nakon gubitka svijesti je spontan i brz.

Koji su simptomi koji prethode vazovagalnoj sinkopi?

Upozoravajući simptomi koji mogu prethoditi vazovagalnoj sinkopi su: osjećaj vrućine, osjećaj opće slabosti, mučnima, mraćenje pred očima, zujanje u ušima, pojačano znojenje, pritisak u prsima, ubrzan rad srca, omaglica. Intenzitet upozoravajućih simptoma može varirati od osobe do osobe, tako da će kod jednih intenzitet biti jak, a kod drugih slab ili čak izostati.

Što može uzrokovati vazovagalnu sinkopu?

Provocirajući čimbenici koji mogu uzrokovati vazovagalnu sinkopu su: dugo stajanje ili sjedenje, osobito u vrućim i zagušljivim prostorijama; emocionalni stres; situacije koje izazivaju strah (vađenje krvi, posjet zubaru); glad, dehidracija, fizička iscrpljenost, loša fizička kondicija; prizori krvi; neugodni ili jako intenzivni mirisi; duža izloženost vrućini (vruće vremenske prilike, tuširanje vrućom vodom).

Koliko su česte vazovagalne sinkope?

Prva vazovagalna sinkopa najčešće se javlja u dobi između 10 i 30 godina, nešto češće kod žene nego kod muškaraca. Vjerojatnost ponavljanja tijekom života je velika, povećava se proporcionalno dosadašnjem broju gubitaka svijesti.

Kako mogu pomoći sebi da izbjegnem ponovne vazovagalne sinkope?

Promjenom stila života, izbjegavanjem provocirajućih čimbenika, kao i pravovremenim prepoznavanjem upozoravajućih simptoma može se smanjiti učestalost sinkope i značajno poboljšati kvaliteta života.

Preporuke za prevenciju gubitaka svijesti:

- Piti dovoljno tekućine (oko 2,5l vode), prije ustajanja ili odmah nakon ustajanja iz kreveta popiti 500 ml vode i tokom dana nastaviti piti tekućine, toliko da mokraća bude svijetlo žute boje
- Ukoliko imate nizak krvni tlak povećajte unos soli (hranu dosoliti s 8 do 10 g soli dnevno, jedna čajna žličica sadrži 5 g soli)
- Jesti redovito manje obroke, izbjegavati velike količine slatke hrane
- Kavu i alkohol piti u umjerenim količinama

- Prije očekivanih dužih stajanja (npr. duža kupovina, duže čekanje u redu, stajanje u Crkvi) popiti odjednom 500 ml hladnije vode
- Kod dužih stajanja korisno će biti podizanje na prste uz naizmjenično stiskanje i opuštanje mišića na nogama, stražnjici i trbuhu
- Izbjegavati nagla ustajanja iz sjedećeg ili ležećeg položaja
- Nakon dužeg sjedenja ili ležanja, prije nego što ustanete, u sjedećem položaju aktivirati mišiće potkoljenice podizanjem stopala naizmjenično na prste i petu
- Spavati na 10-20 cm povišenom uzglavlju kreveta
- Tuširati se navečer toplom vodom (Izbjegavati tuširanje vrućom vodom, koristiti mlaku vodu)
- Redovito vježbati, lagane aerobne vježbe (brzo hodanje, lagano trčanje, vožnja bicikla) najmanje 3 puta tjedno po 20 minuta, te vježbe snage osobito za mišiće nogu i trbuha
- Ako Vam je loše za vrijeme vađenje krvi, upozorite medicinsko osoblje, tražite da legnete i popijte čašu vode prije i nakon vađenje krvi

Ako osjetite da bi mogli izgubiti svijest trebate sjesti ili najbolje leći. Ukoliko su simptomi srednje teški, a nemate mogućnost sjesti ili leći pokušajte izvoditi slijedeće manevre (prikazani na slici ispod):

- Čučnuti, trup nagnuti preme naprijed i voljno stisnuti mišiće trbuha
- Prekrižiti noge, stisnuti sve mišiće na nogama, trbuhu i stražnjici
- Primite jednom šakom drugu te snažno razvući

Ponekad će biti potrebno jako stisnuti mišiće i zadržati položaj najmane 30 sekundi, te manevr uporno ponavljati kroz 2-3 minute, kako bi došlo do oporavka krvnog tlaka i srčanih otkucaja. Ukoliko osjećate da ste blizu gubitka svijesti, bez obzira na izvođenje manevara tada morate odmah sjesti ili leći!

Ukoliko sjedite od korist može biti saviti trup prema naprijed, tako da glava bude ispred koljena, ostati u tom položaju najmanje 30 sekundi.

Kako mi mogu pomoći obitelj i prijatelji?

Ako se gubitak svijesti dogodi oni Vam mogu pomoći:

- Da Vas sigurno polegnu na pod, mogu Vam podići noge, što će pomoći da se tlak brže oporavi
- Oporavak je obično jako brz (najčešće kroz 10-30 sekundi, iznimno do 60 i više sekundi), ali bi Vas trebali ostaviti ležati bar 10-ak minuta prije ustajanja
- Mogu Vam dati da popijete 2 čaše hladnije vode odjednom (BEZ ŠEĆERA!)
- Ukoliko oporavak traje duže ili se osjećate lošije nego inače nakon gubitka svijesti potrebno je pozvati medicinsku pomoć

Ovaj vodič prikladan je za pacijente kojima je dijagnosticirana Vazovagalna sinkopa u Laboratoriju za ispitivanje autonomnog živčanog sustava, KBC Zagreb, Kišpatićeva 12, Zagreb/ Adamec, Habek, Junaković, 2016

Manevri za sprječavanje nastupa gubitka svijesti



Prekrižite noge i napnite mišiće nogu, stražnjice i trbuha, naizmjenično stisnite, pa opustite mišiće (slika A lijevo).

Čučnite, nagnite trup prema naprijed i stisnite trbušne mišiće (slika A desno).

Uхватite jednom šakom drugu i snažno rastegnite (slika B desno)