

Stillingsafhængig svimmelhed
"Ortostatisk hypotension"



Feb.2021/hr

Øre-næse-hals-klinikken
Dyrehavevej 19
3400 Hillerød
Tlf.: 4826 7730
www.dyrehavevej19.dk

Definition

- Nedsat blodtryk ved overgang fra liggende/siddende stilling til stående. Normalt når en person rejser sig op, ændres blodtryk og hjertefrekvens og blodgennemstrømning i hjernen ændres.

Forekomst

- Ortostatisk hypotension forekommer i alle aldersgrupper, men fundet optræder hyppigere blandt ældre.

Supplerende

I almen praksis

- Hgb, væsketal, EKG samt supplerende blodprøver afhængig af det kliniske billede.

Andre undersøgelser

Vippelejetest

- Udføres på sygehus og er en ortostatisk stresstest
- Indikationen er tilbagevendende besvimelse hos patienter uden mistænkt hjertesygdom
- Psykiatrisk sygdom bør vurderes hos patienter som besvimer, uden at der sker ændringer i puls eller blodtryk

Henvisninger

- Hjertelæge (kardiolog) eller neurolog, der evt. kan behandle årsag (fludrocortison, pacemaker)

Hvad kan jeg selv gøre?

- Hvis episoderne med hypotension antages at være medikamentudløste, bør medikamentet seponeres eller doseres lavere.
- De fleste af os vil ind imellem opleve, at vi bliver svimle, når vi rejser os op. Der er som nævnt mange almindelige forklaringer, som ikke kræver nogen behandling. Her følger nogle råd, du kan følge, hvis du har hyppige problemer:
- Vip med fødderne flere gange før du rejser dig op
- Rejs dig langsomt og forsigtigt efter at have siddet eller ligget. Sid fx lidt tid på sengekanten, før du står op.
- Spis små, hyppige måltider fremfor store måltider.
- Sørg for at få nok at drikke og drys evt. lidt ekstra salt på maden.
- Hæv evt. hovedenden af sengen 5-20 grader
- Brug evt. støttestrømper, dvs. stramme lægestrømper, som forhindrer, at meget væske samler sig i benene.
- Undgå at blive stående helt i ro
- Vær forsigtig med at drikke (meget) alkohol
- Vær forsigtig med hård fysisk aktivitet
- Undgå at være ud i stærk varme eller at tage varme bade
- Undgå at arbejde med armene over skulderne
- Vær forsigtig med at presse kraftigt, når du er på toilettet
- Vær forsigtig med at hoste kraftigt

Årsag

- Ved stående position, vil 300-800 ml blod samle sig i benene.
- Opretholdelse af blodtrykket i forbindelse med positionsændringer, er kompleks.

Hvad styrer blodtrykket ved oprejsning

- Venesystemet
- Det autonome nervesystem
- Det sympatiske nervesystem justerer tonus (spændingen) i arterierne, venerne og hjertet.
- Blodtrykmålere lokaliseret i halsblodkar og hovedpulsåren er følsom overfor ændringer i blodtrykket.
- Andre mekanismer kan være involveret, som trykfølere i hjertet og lungerne samt nyrer-systemet.
- Medicin årsager fx behandling af hypertension.

Hjertepumpesvigt/Centrale elementer

- Stillinsafhængig svimmelhed
Symptomer på nedsat blodgennemstrømning i centralnervesystemet
 - Oplevelse af svaghed, kvalme, hovedpine, svimmelhed, sløret syn, slaphed, rystelser, hjertebanken og svækket kognition
- Medicinforbrug (er den hyppigste årsag til ortostatisk hypotension)?
- Alkoholforbrug

Klinisk undersøgelse

Generelt

- Ved mistanke bør der foretages blodtryksmålinger for at afdække evt. hypotension
- Hvis patienten har stillinginducerede symptomer uden blodtryksændringer, bør andre tilstande vurderes