

## Posturalt takykardisyndrom (POTS)

### Hvad er POTS?

Posturalt takykardisyndrom (POTS) er betinget af, at det autonome nervesystem ikke fungerer helt normalt. Man taler om POTS, hvis pulsen stiger med mere end 30 slag per minut i stående stilling, uden at der sker et blodtryksfald ved positionsændring; situationen forværres ofte ved selv beskeden fysisk aktivitet. Det drejer sig om en relativt ny sygdom, som efterhånden anerkendes i den medicinske verden. Sygdommen under vurderes ofte af lægerne, og dette kan påvirke patienternes livskvalitet gennem en fejl diagnose eller information om, at symptomerne "opstår bare i deres hoved". Historisk set fik mange patienter med POTS diagnosen kronisk træthedssyndrom, angsttilstand eller panikangst.

Ideelt bliver diagnosen stillet på en afdeling, som er specialiseret i udredning af sygdomme i hjertet og det autonome nervesystem, hvor en tilt-table test (se venligst STARS' information om tilt-table test) med relevante undersøgelser af det autonome nervesystem (ofte med arbejds-EKG og nogle gange med et testmåltid, som kan forværre symptomerne) bekræfter sygdommen og – ret vigtigt – udelukker andre årsager.

### Symptomer

#### Hovedsymptomerne af POTS omfatter:

- Øget puls (takykardi)
- Kronisk svimmelhed
- Følelse at skulle besvime
- Søvnløshed
- Hjertebanken
- Sløret syn
- Svaghedsfølelse
- Hævelse eller misfarvning af ankler eller fødder
- Brystsmerter

### Potentielt relaterede symptomer

- Koncentrationsmangel
- Migræneagtig hovedpine
- Træthed
- Åndenød
- Kolde finger og ben
- Problemer med reguleringen af kropstemperaturen
- Hyperventilation eller meget hurtig vejrtrækning, der kan føre til blodtryksfald og besvimelse

### Hvad er årsagen til POTS?

Der findes en del faktorer og sygdomme, som er årsag til eller forbundet med POTS. Derfor er det nødvendigt at blive undersøgt på en afdeling med erfaring i disse tilstande. Ehlers-Danlos-Syndrom type III (et syndrom med abnorm bevægelighed af leddene) er sommetider forbundet med POTS. Afhængig af undersøgelsesresultaterne kan behandlingen indbefatte såvel foranstaltninger til selvhjælp som en række lægemidler.

### Hvilken hjælp findes?

#### Selvhjælp:

- Støttestrømper efter mål
- Væske (2 liter om dagen). Patienten skal få mindst ét glas eller en kop væske til måltiderne og mindst to på andre tidspunkter af dagen for at opnå 2 – 2,5 liter pr. dag
- Øget saltindtag (10 – 20 g salt pr. dag)

#### Medicin:

Nogle specialister ordinerer medicin, og Midodrine er kendt som et lægemiddel, der kan hjælpe patienterne med at føre et mere normalt liv.

### Anden behandling:

Kontakt STARS for at få mere information.

Kognitiv adfærdsterapi har vist nogen succes ved at hjælpe patienten med at forlige sig med POTS og få styre på deres dagligliv.

### **Akut handling ved synkopeanfald:**

I samme øjeblik du oplever de sædvanlige symptomer:

1. Hvis symptomerne er milde, og du ikke kan sætte eller lægge dig ned, skal du krydse anklerne og spænde lægmusklerne hårdt. Kombiner denne bevægelse med at spænde i ballerne for at øge effekten. Det vil tilsammen medvirke til at pumpe blodet rundt i kroppen og dermed øge dit blodtryk og afhjælpe symptomerne.
2. Hvis du kan, skal du STRAKS sætte dig ned, eller om muligt LÆGGE DIG FLADT PÅ RYGGEN OG STRÆKKE BENENE I VEJRET, for eksempel op ad en væg eller stablet op på nogle puder. Og hvis du kan, er det godt, hvis du også laver cyklebevægelser med benene.
3. SÆT DIG PÅ HUG, hvis du ikke kan lægge dig ned.
4. Bekæmp ikke dine symptomer – du er ikke stærkere end dit blodtryk, og det vil altid vinde!
5. REJS DIG FORSIGTIGT OP, når du føler dig frisk igen. Sæt dig langsomt op, rejs dig gradvis op. Hvis symptomerne bliver ved, skal du straks udføre disse handlingspunkter igen.

Forskere forsøger at identificere og behandle årsagerne til POTS. Studier viser, at patienterne i sidste ende vil få færre og færre symptomer med aftagende hyppighed.

Godkendt af: STARS' Lægelige Rådgivningskomité

Kontakt STARS for at få mere information.