

STARS

Syncope Trust And Reflex anoxic Seizures

“erbjuder stöd och information om synkope och refl exanoxiska anfall i samarbete med individer, familjer och vårdpersonal”

Drabbas du eller dina barn av oväntad medvetslöshet (blackout)?



Checklista för Blackouter

www.stars-international.org



Att finna orsaken till yrsel och svimning är inte alltid lätt. Bägge symptomen är vanliga och det kan ta lång tid innan orsaken till yrsel eller svimningsepisoder kan bestämmas och behandling påbörjas.

I denna broschyr tar vi upp orsakerna till ovan nämnda symptom och i denna skrift finns också en slags checklista som Du kan fylla i om Du haft en yrselattack eller svimmat. Om någon anhörig eller annan person har sett hela förloppet kan han/hon hjälpa dig att fylla i frågorna.

Uppgifter na kommer att ligga till grund för läkar nas bedömning om vad som kan ha orsakat Dina symptom. Ofta är det lite av ett detektivarbete att finna ledtrådarna som ger diagnosen.

Råkar Du svimma på sjukhuset, då ett EKG är uppkopplat, går det ofta att få en diagnos direkt, om det nu är hjärtat som går för långsamt eller för fort.

En del patienter svimmar kanske ett par gånger om året och utsikterna att fånga dessa anfall med ett vanligt EKG är små som Du förstår.

Så fyll gärna i checklistan och ta med den till Din läkare vid besöket.

Broschyren är framtagen av den engelska föreningen STARS som är en organisation för patienter med yrsel- och svimningsattacker. STARS är i sin tur underställd organisationen "Arrhythmia-Alliance" (Arytmialliansen) som är en omfattande numera internationell organisation för patienter med rytmrubbningar på hjärtat. (Arytmi= onormal hjärtpuls). STARS webbadress är: **www.stars.se.eu**

Broschyren är översatt till svenska av leg. läk. Thomas Fåhraeus, Ordförande i Svenska Arytmialliansen, webbadress: **www.arytmia.se** samt **www.pacemaker-info.se**

För att underlätta för Dig att förstå utredningsgången har vi delat upp checklistan i olika rubriker så att Du är förberedd på läkarfrågor och undersökningar som ingår i en utredning av svimning.



CHECKLISTA: Vad behöver Du veta?

✓ **En svimning är en tillfällig attack av medvetlöshet (medvetandeförlust).**

Om någon förlorar medvetandet under några sekunder eller minuter kallas det för svimning eller syncope, som läkarna säger. Engelskans blackout används i svenskan ibland men har lite olika betydelse. "Det svartnar för ögonen" brukar vi säga i Sverige.

✓ **Varje patient med oklar svimning bör genomgå en undersökning med EKG med 12 avledningar.**

Är Ditt EKG normalt fortsätter utredningen. Ibland ser man direkt på EKG vad som orsakat Din svimning.

✓ **De flesta episoder med medvetandeförlust orsakas av just – svimning.**

Många människor, även en del läkare, tror att medvetandeförlust med kramper (konvulsioner) ofta beror på epilepsi. En betydligt vanligare orsak till svimning är orsakad av hjärtrytmen och/eller blodtrycket. Några av dessa patienter får kramper en kort stund medans andra ligger helt still. Upp till 40% av befolkningen svimmar en eller flera gånger under sin livstid. Anfällen kan komma i alla åldersgrupper och orsaken varierar med åldern. Äldre patienter har ofta flera samverkande faktorer som leder till svimning.

✓ **Svimningsepisoder kan handläggas av en allmänläkare eller familjeläkare som vanligtvis kan avgöra hur allvarligt själva anfallet varit. Det finns många olika orsaker till svimning. De flesta är godartade och kräver ingen behandling.**

Misstänker man någon mer allvarlig orsak vid ett kortare hjärtstillestånd eller mycket långsam puls, bör en hjärtspecialist konsulteras. En pacemaker kan kanske bota patienten. Dessutom, visar patientens sjukhistoria att något mer ovanligt ligger bakom anfällen bör, också specialist rådfrågas.

✓ **Man kan dela in orsakerna till svimning i tre huvudkategorier:**

- En orsak är för dålig blodförsörjning till hjärnan på grund av lågt blodtryck och/ eller långsam eller utebliven puls.
- En annan orsak är epilepsi vilket kan liknas vid en slags elektrisk kortslutning i hjärnan. Epilepsi kännetecknas ofta av medvetlöshet med generella kramper i kroppen. Diagnosen ställs av en neurolog.
- En tredje form av svimning är vad engelsmännen kallar för "psychogenic blackout" vilket innebär att det ofta ligger en psykologisk komponent bakom anfällen. Det kan vara stress i olika sammanhang t.ex. i skolan. Vanligtvis är de unga som drabbas.

✓ **Problem med att ställa diagnos vid svimning.**

- Enstaka svimningsanfall kan vara epilepsi som inte involverar blodcirkulationen.
- Epilepsi drabbar cirka 1% av allmänheten.
- I England har cirka 30–40% fått diagnosen epilepsi när det i själva verket rör sig om något annat.
- Även vid kortvariga hjärtstillestånd kan muskelkramper uppträda under en kort tid.

✓ **Svimning och falloolyckor.**

- Många falloolyckor hos äldre orsakas av svimning.
- Patienten kan uppge att de "fallit omkull" men inser inte att de varit avsvimmade. Snubbelolyckor kan i själva verket vara en svimning.
- Det är viktigt att ställa rätt diagnos vid fall eftersom skador vid upprepade fall kan bli betydande. Vid för långsam puls kan en enkel pacemakeroperation ofta bota patienten.



CHECKLISTA: Förbered Ditt möte med Din läkare om Du svimmat

- Inför läkarbesöket; Skriv ner vad som hänt före, under och efter Ditt anfall. Använd gärna detta formulär. Om Du varit helt avsvimnad fråga eventuellt någon som sett det hela.
- En otäck händelse eller något obehagligt kan leda till svimning.
- Anteckna om några släktingar har lätt för att svimma. Finns det så kallad plötslig död eller hjärtsjukdomar i slakten? Har någon epilepsi?
- Ta med ev. medicinlista.
- Har Du några frågor till läkaren, skriv ned dem också
- Gör detaljerade anteckningar. Skillnaden på epilepsi och cirkulatorisk svimning är ibland mycket liten.

CHECKLISTA: Frågor till Din doktor

- Kan jag fortsätta att köra bil i väntan på en ev. specialistbedömning?
- Hur stor är chansen att de första undersökningarna ger diagnosen?
- Till de yngre, kan de gå i skolan och kan de vara med i gymnastiken?
- Om man finner orsaken till mina anfall, blir jag inlagd på sjukhus? Hur länge blir jag sjukskriven?
- Kan jag arbeta är en vanlig fråga. Vissa arbeten kan bli farliga om man skulle svimma utan förvarning.



CHECKLISTA: Speciella undersökningar vid svimning av oklar anledning

För att utreda oförklarlig svimning finns en del tekniska diagnostiska hjälpmedel. De vanligaste räknas upp här:

- **EKG** registrerar den elektriska aktiviteten från hjärtat. Hjärtmuskeln drivs ju utav en svag elektrisk ström. Förenklat kan man säga att störningar i denna strömförsörjning leder till arytmier. EKG- sladdarna kopplas på armar, ben och över bröstkorgen. På så sätt får man många "infallsvinklar" på om något är fel på den elektriska verksamheten i hjärtat. EKG är lätt att koppla upp och görs vid alla hjärtundersökningar. På EKG kan man se tecken på om patienten har eller har haft en hjärtinfarkt t.ex.
- **Blodtryckskontroll liggande som stående.** Många svimmar då blodtrycket faller och blir för lågt. Genom att mäta blodtrycket stående kan man se om det är sjukligt lågt.
- **EKG- bandspelare under längre tid.** Ibland måste man försöka registrera EKG- aktiviteten under längre tid t.ex. under 24 eller 48 timmar. Man fäster en liten bandspelare med sladdar på kroppen som hela tiden registrerar hjärtverksamheten. Uppträder en svimning och EKG visar en hjärtrusning eller motsatsen, för långsam puls, så vet läkarna vilken diagnos som föreligger och vilken behandling som skall sättas in.
- **Implanterbar EKG- minne (loop recorder, ILR).** Vissa patienter kanske svimmar en gång i månaden eller bara en gång per år. Chanserna att fånga dessa episoder är minimala med ovanstående metoder. Man kan då implantera en liten enhet under huden i lokalbedövning. Denna mätare kallas implanterbar loop recorder, ILR. Den räcker i hela tre år och kan aktiveras automatiskt om pulsen blir för låg eller för snabb. Efter ett anfall kan patienten vända sig till sjukhuset och via en dator få den avläst. Ett EKG från svimningstillfället kan tas fram och analyseras. Loop recordern är liten som ett USB- minne.
- **Tilt Table Testing** är en metod som används mycket i England. Patienten får ligga fastspänd på ett bord som tippas i olika vinklar. Blodtryck och EKG kontrolleras. Ibland svimmar patienten och man kan avläsa olika mätvärden för att se om blodcirkulationen påverkar hjärnan och orsakar svimningsanfallet. Enstaka sjukhus i Sverige använder "tilttest".

Epilepsi:

- I utredning av svimningsanfall ingår ofta också undersökningar för att se om epilepsi kan föreligga. För att mäta hjärnaktiviteten kopplas ett **EEG (elektroencefalogram)** på hjässan och EEG-registreringen analyseras för att se eventuella störningar som talar för epilepsi.
- **MRI och datortomografi (CT- skanning)** användes ibland för att få bilder av hjärnan och utesluta tumörer, blödningar etc. som kan orsaka epilepsi.



CHECKLISTA att fylla i vid plötsliga yrselattacker eller svimning

CHECKLISTA att ge till läkaren:

Har Du haft yrselattacker eller svimningar fyll gärna i denna checklista så underlättar det vid läkarbesöket. Det är lätt att glömma detaljer som kan vara viktiga. Kryssa för det ord som är aktuellt.

Ta gärna hjälp av en anhörig eller vän som kanske bevittnade när Du fick ditt anfall.

Ditt födelsenummer: _____

Namn: _____

1. Ev. vilka mediciner Du tar: _____

2. Får Du:

- Svimning Yrsel Både yrsel och svimning

3. Vid anfall blir Du alltid medvetslös?

- Ja Nej

4. Kan man uppskatta hur länge Du varit medvetslös: _____

5. Hur ofta har Du anfall:

- Dagligen Veckovis Månadsvis

6. Får Du någon förvarning före ett anfall?

- Huvudvärk Svetteningar Illamående
 Blir blek Hjärtklappning Yrsel

Andra symptom: _____

7. Finns det någon utlösande orsak till Din yrsel eller svimning?

- Smärta, skrämd Ej ätit Alkohol
 Sömlös Mycket stress Blinkande ljus
 Allmän oro Reser Dig snabbt upp Står länge stilla
 Känner Dig varm Motionerar

Ev andra faktorer: _____

8. Försök att beskriva vad som händer när Du får yrsel eller det börjar svartna för ögonen. Någon som såg på kan också skriva ner sina intryck:

Din beskrivning: _____

Beskrivning från annan person: _____

Får Du kramper i armar och ben under anfallet? _____

Har man noterat om Dina ögon är öppna eller slutna under anfallet? _____

Om de är öppna, rör sig ögonen? (snabbt från sida till sida?) _____

9. Efter ett anfall

Efter en svimning hur lång tid tar det innan Du är helt vaken? _____

Är Du konfunderad och desorienterad efter svimningen? I så fall hur länge? _____

Hur mår Du generellt efter en attack? _____

10. Svimning i släkten?

Finns det i Din släkt epilepsi, oklar svimning, diabetes, tidig plötslig död, hjärtsjukdomar eller någon annan faktor som kan vara vägledande?

11. Någon annan fråga Du vill ställa till Din specialist?

