

Zpracovala:

Bc. Šárka Vladařová

Odborný dohled:

MUDr. Jan Galuszka, Ph.D.

Bc. Pavla Doupalová

Ilustrace:

František Gračka

Odborné zdroje:

Brignole M., Moya A., de Lange F.J., et al. *Practical Instruction for the 2018 ESC Guidelines for the diagnosis and management of syncope*. European Heart Journal, 2018 Jun 1; 39 (21): e43-e80.

Brignole M., Moya A., de Lange F.J., et al. *2018 ESC Guidelines for the diagnosis and management of syncope*. European Heart Journal (2018) 00, 1-69.

Takahagi VCM, Costa DC, Crescencio JC et al. *Physical Training as Non-Pharmacological Treatment of Neurocardiogenic Syncope*. *Arq Bras Cardiol*. 2014 Mar; 102(3): 288–294.

http://www.kardio-cz.cz/data/upload/Synkopa_Diagnostika_a_lecba.pdf

Fm-L009-027-EM-115 (v1)

Kontakt

Fakultní nemocnice Olomouc
I. P. Pavlova 185/6, 779 00 Olomouc
e-mail: info@fnol.cz
www.fnol.cz

I.interní klinika – kardiologická
telefon: 588 443 219



Fakultní nemocnice Olomouc
profesionalita a lidský přístup

Vazovagální synkopa

režimová opatření

Edukační materiál pro pacienty



Co je synkopa?

Synkopa (nazývaná také **mdloba**) je náhlá, krátkodobá ztráta vědomí, při níž dochází k pádu a která sama od sebe během několika vteřin odezní.

Příchod synkopy se může projevit nejprve tzv. předzvěstí („aurou“, **presynkopa**) projevující se slabostí, pocením, nevolností, nápadným zblednutím. Příznaky mohou trvat pár sekund až minut a k úplné ztrátě vědomí dojít nemusí.

Nejčastějším typem synkopy je reflexní neboli **vazovagální synkopa (VVS)**, která je prognosticky nezávažná (benigní).

VVS může vzniknout náhle bez varovných příznaků. Postižený padá neočekávaně na zem, což sebou nese riziko traumatického poranění. Vleže se stav rychle upravuje a postižený samovolně nabývá vědomí. Na dobu bezvědomí si postižený nepamatuje, výjimečně se může objevit bolest hlavy a přetrvávající pocit slabosti. Příčinou VVS je pokles krevního průtoku mozkiem. Tato situace je způsobena poklesem krevního tlaku v důsledku reflexního rozšíření cévního řečiště a hromadění krve v cévách dolních končetin nebo reflexním zpomalením až krátkodobým zastavením srdeční akce.

Vyskytuje se většinou při dlouhém stání (ve frontě, v čekárnách, dopravních prostředcích), v horku, v nevětraných místnostech s vydýchaným vzduchem. Vyvolávajícím faktorem bývá i emoční stres v důsledku strachu, bolesti či očekávané bolesti, pohledu na krev či při odběru vzorku krve, ale i nedostatek spánku, únava, horečnatý stav, kašel, některé léky, alkohol či návykové látky.

Bývá provázena bledostí, studeným potem, pocitem ztráty vidění (černo či bílo před očima), křečemi, ojediněle i povolením svěračů.

Opakující se VVS mohou významně zhoršit kvalitu života.



Tilt trénink (ortostatický trénink)

Tento postup je vhodný jen u motivovaných jedinců po předcházející edukaci a instruktáži zdravotníkem.

Trénink je nutné provádět dlouhodobě a pravidelně, aby se dostavil kýžený efekt.

V domácím prostředí se trénink provádí 2x denně v pohodlném a bezpečném prostředí, aby se zabránilo případnému zranění (měkká podložka na zem, odstranit nebezpečné a ostré předměty).

Je vhodné být před tréninkem 2 hodiny lačný pro případ možného návratu obsahu žaludku s možným rizikem jeho následného vdechnutí v případě poruchy vědomí.

Trénink by měl probíhat nejlépe pod dozorem rodinného příslušníka, který v případě synkopy je schopen poskytnout první pomoc.

Samotný trénink se provádí ve stoji se zády opřenými o stěnu a s nohama vzdálenými 15 centimetrů od stěny (*viz. obr.*). První cvičení probíhají po dobu 2 – 3 minut a postupně se doba tréninku prodlužuje na max. dobu 30 – 45 minut.

Průběh cvičení je nutné přerušit, pokud se objeví první příznaky blížící se synkopy.



Izometrické manévry

Slouží k oddálení nebo zabránění vzniku VVS a následně předcházejí zranění se během nekontrolovaného pádu.

Manévry se provádějí **ihned** při nástupu prvních příznaků do maximální výdrže nebo do odeznění pocitu na omdlení.

1. Protitah rukou

– uchopte jednu ruku druhou a odtahujte paže od sebe maximální tolerovanou silou



2. Svírání dlaní v pěst nebo mačkání míčku v dlani

– sevřete dlaň v pěst nebo sevřete gumový míček v dominantní ruce a držte



3. Zkřížení nohou

– zkřížte nohy a zároveň maximálně napínejte svaly v nohou, břiše a hýždích



4. Podřep

– maximálně zatněte svaly nohou a břicha



Úprava životního stylu a předcházení vyvolávajících faktorů

1. Předcházení spouštěcímu impulsu

Vyvarujte se dlouhému stání v klidu – nestůjte nečinně, pohybujte se na místě, poskakujte, pohupujte se.

Omezte pobyt v místnosti s vydýchaným vzduchem či extrémně vysokou teplotou na co nejkratší dobu.

Při odběru krve upozorněte na výskyt synkopy a požádejte o provedení odběru vleže, před odběrem pijte dostatek neslazených tekutin (obyčejnou vodu).



2. Dostatek tekutin

Pitný režim je nedílnou součástí naší výživy a přispívá k regeneraci organismu. Příjem tekutin by měl probíhat po celý den v menších dávkách v celkovém množství 1,8 – 2,4 litry tekutin. V letních měsících se doporučuje toto množství zvýšit. Při sníženém příjmu tekutin dochází k dehydrataci organismu a následně ke snížení náplně v cévách s možným poklesem krevního tlaku.

Vhodné tekutiny – neslazené nápoje (voda, ovocný čaj, naředěný džus)

Méně vhodné – sycené slazené nápoje (platí pro pacienty s dalším přidruženým onemocněním)

Nevhodné tekutiny – nápoje obsahující alkohol či kofein (po konzumaci dochází k rychlému zvýšení a následnému poklesu krevního tlaku; dále působí močopudně, což organismu neprospívá).



3. Příjem soli

U VVS je příjem soli doporučen, jelikož sůl zadržuje vodu v těle, čímž dochází ke zvýšení objemu krve v cévách. Celkové množství přijaté soli se doporučuje od 1,5 g do 3 g na den. Je nutné sledovat složení potravin na etiketách a věnovat pozornost potravinám s tzv. skrytou solí – minerální vody, sterilované potraviny, uzeniny, sýry, konzervy.



4. Vhodná strava

Jídelníček by měl být přiměřený, pestrý s vyváženým poměrem základních živin. Jezte pravidelně v pěti menších porcích v průběhu celého dne. Udržíte svoji tělesnou hmotnost s BMI 25 – 30.

5. Dostatek odpočinku

Během kvalitního spánku organismus doplňuje spotřebovanou energii, vylučuje škodlivé látky a připravuje se na další aktivitu.

V případě poruchy spánku kontaktujte lékaře.

Z lůžka vstávejte pozvolna a postupně, z lehu nejprve do sedu, setrvejte 30 sekund s nohama na zemi. Poté pomalu vstaňte, chvíli počkejte a teprve poté se rozejděte.



6. Stahovací punčochy, kalhoty či komprese břišní krajiny

Umožňují posílení návratu žilní krve z dolních končetin zpět k srdci. Stahovací punčochy či kalhoty se nasazují ještě před vstanutím z lůžka.



7. Doporučená tělesná aktivita

Vhodně zvolená tělesná aktivita je pro organismus prospěšná.

Pravidelná dynamická aerobní fyzická aktivita provozovaná několik měsíců přispívá například ke zvýšení objemu cirkulující plazmy, lepší autonomní regulaci krevního oběhu či zvýšení svalového tonusu v dolních končetinách (pokud jsou zapojeny do zátěže).

Při ukončování jakékoliv tělesné aktivity postupně snižujte intenzitu zátěže. Vyvarujte se náhlého ukončení cvičení, které může vést k poklesu krevního tlaku a následné synkopě.

V případě výskytu prvních příznaků blížící se synkopy je nutno fyzickou zátěž přerušit a zaujmout bezpečnou pozici. Výhodou je provozovat fyzickou zátěž vsedě, bez rizika pádu.