

Flauwvalreacties

Wat is het?

Bij het overeind komen van een liggende naar een staande houding zakt onder invloed van de zwaartekracht bloed naar de buik en benen. Hierdoor vult het hart zich minder goed met bloed. Daardoor neemt de hoeveelheid bloed die het hart rond kan pompen af. Zonder tegenmaatregelen daalt de bloeddruk. Normaal reageert het lichaam met het samenknijpen van de bloedvaten in buik en benen. En ook het hart gaat sneller kloppen. Als resultaat stijgt de bloeddruk dan weer. Het onwillekeurige zenuwstelsel regelt dit. U kunt dat zelf niet beïnvloeden.

Bij sommige mensen reageert het lichaam niet met de juiste tegenmaatregelen. Er ontstaat dan een flauwvalreactie. De bloedvaten worden wijder in plaats van nauwer en er kan veel bloed naar beneden zakken. Iets later vertraagt ook de hartslag. Gevolg hiervan is dat het hart onvoldoende bloed naar de hersenen kan pompen. Het wordt dan zwart voor de ogen en/of iemand raakt bewusteloos. Door te gaan zitten of liggen krijgt het hart weer voldoende bloed en komt de flauwgevallen patiënt vanzelf weer bij bewustzijn. Waarom deze reactie bij sommige mensen vaker optreedt dan bij anderen is nog niet bekend.

Oorzaak

Veel mensen weten van zichzelf onder welke omstandigheden zij snel flauwvallen. Mensen die gevoelig zijn voor flauwvalreacties hebben met name problemen in de volgende situaties:

- bij emotionele gebeurtenissen (bloed zien of pijn);
- na lang stil rechtop staan (zoals in de rij of op een receptie);
- in een warme omgeving (zoals in de sauna, een warm land of onder een hete douche);
- direct na inspanning;
- direct na het eten of juist wanneer u te lang niet gegeten heeft;
- tijdens de menstruatie;
- na een slechte nachtrust.

Klachten en verschijnselen

De belangrijkste symptomen van patiënten met flauwvalreacties zijn:

- het regelmatig terugkerende lichte gevoel in het hoofd;
- zwarte vlekken voor de ogen zien;
- het verlies van bewustzijn.

Verder zien patiënten voor, tijdens of na de wegraking vaak bleek, zweten overmatig en zijn misselijk. Nadat de patiënt is bijgekomen is deze vaak nog lange tijd moe.

Adviezen

Gevoelig zijn voor flauwvalreacties is geen ernstige ziekte. Maar het kan wel heel lastig en beperkend zijn voor uzelf en uw omgeving. De behandeling van patiënten met flauwvalreacties bestaat uit leefstijladviezen. Die zorgen er over het algemeen voor dat het flauwvallen minder vaak of zelfs helemaal niet meer voorkomt.

De adviezen zijn:

- Het is van groot belang dat u duidelijk weet wat er met u aan de hand is. Vraag uw behandelend arts gerust meer uitleg als u dingen niet begrijpt of als u aanvullende vragen heeft.
- Probeer precies uit te zoeken onder welke omstandigheden u gevoelig bent voor flauwvalreacties. Zorg dat u deze omstandigheden vermijdt. Zo kunt u bijvoorbeeld beter gaan liggen als er bloed afgenomen moet worden.
- Ga als u een flauwvalreactie voelt aankomen zitten (zo mogelijk op uw hurken) of liggen.
- Kruis als u lange tijd moet staan uw benen en zorg dat u op beide benen stevig staat. Het bloed kan zo minder goed wegzakken naar de bloedvaten van uw benen.
- Neem ruim voldoende zout en water in. Dit betekent minimaal 2 liter vocht per dag en extra zout toevoegen aan het eten.
- Vermijd overmatig alcoholgebruik.
- Zorg dat uw lichaam in goede conditie is, maar train niet overmatig.

