

## Flauwvallen (Vasovagale syncope).

### *Wat gebeurt er tijdens flauwvallen?*

Bij opstaan vanuit een liggende naar een staande houding zakt, onder invloed van de zwaartekracht, bloed naar de buik en de benen. Hierdoor kan het hart zich niet met voldoende bloed vullen en vermindert de hoeveelheid bloed die het hart door het lichaam kan rondpompen. Zonder tegenmaatregelen zou de bloeddruk dus dalen. Normaal reageert het lichaam hierop met het samenknippen van de bloedvaten in de benen en de buik en door ervoor te zorgen dat het hart sneller gaat kloppen. Daardoor blijft er meer bloed in het bovenste deel van het lichaam en stijgt de bloeddruk weer. Deze tegenmaatregelen worden uitgevoerd door het onwillekeurig zenuwstelsel. U kunt deze maatregelen dus niet beïnvloeden.

Sommige mensen hebben onvoldoende tegenmaatregelen tegen een bloeddrukdaling onder bepaalde omstandigheden. Hierdoor treedt de flauwvalreactie op. Bij deze reactie worden de bloedvaten wijder in plaats van nauwer en even later gaat het hart ook langzamer kloppen. Gevolg van deze onjuiste reactie is dat het hart niet voldoende bloed naar de hersenen kan pompen, het zwart wordt voor de ogen en iemand bewusteloos raakt. Door te gaan zitten of liggen vult het hart zich weer met bloed en komt de flauwgevallen patiënt weer bij kennis. Waarom deze reactie bij sommige mensen vaker optreedt dan bij anderen is niet bekend.

### *Wanneer treedt een flauwvalreactie op?*

De meeste mensen die vaak een flauwvalreactie doormaken kennen de omstandigheden waaronder zij flauwvallen. Mensen die gevoelig zijn voor flauwvalreacties hebben vaak klachten onder de volgende omstandigheden:

- Tijdens emotionele omstandigheden (bloed zien, pijn)
- Na een lange periode staan (in de rij of tijdens een receptie)
- In een warme omgeving (sauna, warm weer, onder een hete douche)
- Direct na inspanning
- Direct na het eten, of juist wanneer u lang niet heeft gegeten
- Tijdens de menstruatie
- Als u niet genoeg uitgerust bent
- Tijdens ziekte, misselijkheid of koorts

### *Klachten.*

De belangrijkste klachten die patiënten met flauwvalreacties hebben zijn een licht gevoel in het hoofd, zwarte vlekken zien en bewustzijnsverlies. Voor, tijdens en na een aanval zien mensen bleek, zweten ze fors en zijn ze misselijk. Nadat een patiënt bijgekomen is hij/zij vaak nog gedurende een langere periode moe. Niet alle flauwvalreacties gaan gepaard met met deze klachten.

### **Adviezen**

Gevoelig zijn voor flauwvalreacties is geen ernstige ziekte, maar kan wel zeer beperkend zijn voor uzelf en uw omgeving. De behandeling van patiënten met flauwvalreacties bestaat uit adviezen. Hierdoor worden de flauwvalreacties vaak minder en stoppen ze soms helemaal.

- Het is belangrijk precies te begrijpen wat er aan de hand is. Vraag uw arts gerust om meer uitleg als u niet precies begrijpt wat flauwvallen is of als u meer vragen heeft.
- Probeer uit te zoeken onder welke omstandigheden u gevoelig bent voor flauwvallen. Probeer deze omstandigheden zoveel als mogelijk te vermijden.
- Als u een flauwvalreactie voelt aankomen, ga dan zitten, of probeer te gaan liggen.
- Drink voldoende water en neem voldoende zout.
- Vermijd het overmatig gebruik van alcohol.
- Zorg ervoor dat uw lichaam in goede conditie is, maar sport niet overmatig.