

Flauwvalreacties

Wat gebeurt er bij een flauwvalreactie?

Bij het overeind komen van een liggende naar een staande houding zakt onder invloed van de zwaartekracht het bloed naar de buik en benen. Hierdoor vult het hart zich minder goed met bloed en neemt de hoeveelheid bloed, die het hart kan rondpompen, af. Zonder tegenmaatregelen daalt de bloeddruk. Normaliter reageert het lichaam met het samenknijpen van de bloedvaten in buik en benen en het sneller laten kloppen van het hart. De bloeddruk stijgt dan weer. Het onwillekeurige zenuwstelsel regelt dit. U kunt daar zelf geen invloed op uitoefenen.

Sommige mensen vertonen in bepaalde situaties onvoldoende tegenmaatregelen en dit kan leiden tot een flauwvalreactie. De bloedvaten worden dan wijder in plaats van nauwer en er kan veel bloed naar beneden zakken. Even later zal ook de hartslag vertragen. Gevolg hiervan is dat het hart onvoldoende bloed naar de hersenen kan pompen en dan kan het zwart worden voor de ogen en/of iemand raakt bewusteloos. Door te gaan zitten of liggen kan het hart zich weer vullen met voldoende bloed en zal de flauwgevallen persoon weer bij bewustzijn komen.

Waarom deze reactie bij sommige mensen vaker optreedt dan bij anderen, is nog niet bekend.

Wanneer treedt flauwvallen op?

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

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

- na een slechte nachtrust, en
- bij ziekte en/of misselijkheid.

Symptomen

De belangrijkste symptomen van mensen met flauwvalreacties zijn het regelmatig terugkerende lichte gevoel in het hoofd, zwarte vlekken zien voor de ogen en het verlies van bewustzijn. Voor, tijdens of na de wegraking zien mensen die flauwvallen vaak bleek, zweten overmatig en zijn misselijk. Na te zijn bijgekomen, is men vaak nog lange tijd moe. Niet alle flauwvalreacties gaan gepaard met bovenstaande stereotype symptomen.

Adviezen

Gevoelig zijn voor flauwvalreacties is geen ernstige aandoening maar kan wel heel lastig zijn en beperkend voor uzelf en uw omgeving. De behandeling van flauwvalreacties bestaat uit levensstijladviezen die er over het algemeen voor kunnen zorgen dat het flauwvallen minder vaak of zelfs helemaal niet meer voorkomt.

Allereerst is het van belang dat u duidelijkheid heeft over wat er met u aan de hand is.

Vraag uw behandelend arts gerust meer uitleg als u dingen onvoldoende 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. Ga als u een flauwvalreactie voelt aankomen, zitten (zo mogelijk op de hurken) of liggen. Kunt u niet meteen gaan zitten of liggen, dan moet u de benen kruisen en de buik, been- en bilspieren krachtig aanspannen. Door deze manoeuvre kan de flauwvalreactie bij sommige mensen worden afgebroken. De manoeuvre geeft in ieder geval de mogelijkheid de flauwvalreactie uit te stellen. Neem ruim voldoende zout en water in. Dit betekent 2 liter vocht per dag en extra zout toevoegen aan het eten.

Als u lange tijd moet staan, kruis dan de benen en zorg dat u stevig op beide benen staat. Het bloed kan zo minder goed wegzakken naar de bloedvaten van de benen.

Vermijd overmatig alcoholgebruik.

Zorg dat uw lichaam in goede konditie is maar train niet overmatig.

Tot slot

Mochten bovenstaande adviezen niet helpen: zet het hoofdeind van uw bed op klossen van circa 30 cm.

MC Zuiderzee
Ziekenhuisweg 100
8233 AA Lelystad
(0320) 271 911
www.mczuiderzee.com

MC Emmeloord
Urkerweg 1
8303 BX Emmeloord
(0527) 63 76 37
www.mcemmeloord.com

MC Dronten
Het Zwarte Water 77
8253 PD Dronten
(0320) 271 911
www.mcdronten.com

Polikliniek Urk
Gezondheidscentrum
Het Dok
Vlechttuinen 1
8322 BA Urk