

Patiënteninformatie



Wegrakingen en flauwvallen

Wat is het?

Een wegraking is een kortdurende bewusteloosheid. Er zijn drie grote groepen oorzaken: flauwvallen (syncope), epilepsie en psychische wegrakingen bij stress. Over epilepsie kunt u lezen in de patiëntenfolder epilepsie, daarom wordt deze aandoening hier niet verder besproken. De meest voorkomende oorzaak van een wegraking is een flauwvallen (in medische termen syncope). Psychische wegrakingen bij stress komen veel minder vaak voor en uiten zich heel wisselend, deze worden in deze folder niet verder behandeld.

Wat is flauwvallen?

Iemand die flauwvalt verliest korte tijd het bewustzijn. Er is tijdelijk onvoldoende toevoer van zuurstofrijk bloed naar de hersenen en de hartslag verlaagt. Door de zwaartekracht val je op de grond en door de liggende houding herstelt de bloedtoevoer naar de hersenen. Flauwvallen is dus eigenlijk een veiligheidsmechanisme. Meestal is flauwvallen onschuldig. Het veroorzaakt geen blijvende schade. Wel kan het voor u vervelend en beangstigend zijn.

Oorzaken van flauwvallen

Een flauwvalreactie ontstaat doordat het onwillekeurige zenuwstelsel (op dit deel van het zenuwstelsel heeft u geen invloed) onvoldoende reageert op bepaalde bloeddruk schommelingen. Een normale reactie van het lichaam op een veranderde bloeddruk is het aanpassen van de hartslag en de bloedvaten. Bij sommige mensen is deze aanpassing niet optimaal. Dat kan reden zijn tot flauwvallen, zonder dat er sprake is van een ziekte. Flauwvalreacties zijn vaak leeftijdsgebonden; ook omstandigheden kunnen van invloed zijn.

Omstandigheden waarbij flauwvalreacties kunnen ontstaan zijn:

- emotionele gebeurtenissen;
- na lang en stil rechtop staan;
- een warme omgeving;
- direct na inspanning;
- direct na het eten of als iemand langere tijd niet heeft gegeten;
- tijdens menstruatie;
- na een slechte nachtrust;
- bij ziekte, misselijkheid of koorts.

Verschijselen

Voordat u flauwvalt ontstaan er vaak waarschuwingssignalen. De belangrijkste signalen zijn: een licht gevoel in het hoofd, zwarte vlekken voor de ogen en zoemen in de oren. Hierna kunt u flauwvallen. Vaak maakt men als men bewusteloos raakt onwillekeurige bewegingen en soms verliezen mensen hun urine. Na enkele minuten herstelt het bewustzijn zich weer spontaan. Men is dan vaak bleek, zweterig en misselijk. Het is verstandig om even te blijven liggen, de benen iets hoger dan het hoofd te leggen en na een paar minuten voorzichtig overeind te komen. Verdwijnen de flauwvalverschijnselen niet, neem dan contact op met de huisarts.

Voorkomen van flauwvallen

Meestal weten mensen in welke omstandigheden ze gevoelig zijn voor flauwvallen en passen zich daarop aan. Bijvoorbeeld tijdens het bloedprikken gaan liggen in plaats van staan of zitten. Als u een flauwvalreactie voelt aankomen, kunt u het beste op uw hurken gaan zitten of gaan liggen. Als dat niet mogelijk is, kruis dan uw benen en span daarbij de buik-, been- en bilspiers aan.

In algemene zin zijn de volgende punten belangrijk:

- drink veel en gebruik wat extra zout;
- vermijd overmatig alcoholgebruik;
- zorg voor een goede conditie.

Meer informatie

Extra informatie kunt u vinden via de site www.stars.org.uk (een Engelse site met ook in Nederlands geschreven voorlichting).

Tot slot

Hebt u na het lezen van deze folder nog vragen, dan kunt u contact opnemen met de polikliniek Neurologie via telefoonnummer: 0251-265695 of email adres: neurologen@rkz.nl

Bron: Nederlandse vereniging voor neurologie en patiëntenfolder “flauwvallen” Antonius ziekenhuis Nieuwegein

Rode Kruis Ziekenhuis

Redactie: Afdeling Communicatie en Afdeling Neurologie

Vondellaan 13

1942 LE Beverwijk

Foto: Robert Koelewijn - JuistInBeeld.nl

T : +31 (0) 251 26 5555

W : rkz.nl



/RKZ.BrandwondencentrumBeverwijk



/RodeKruisZH



/company/rode-kruis-ziekenhuis

Zorg van de Zaak

Het RKZ maakt deel uit van het Zorg van de Zaak Netwerk.