

Vivere con la **SINCOPE**

Cos'è?

uno **svenimento**, una perdita temporanea di coscienza che può colpire **qualsiasi soggetto**, giovane o anziano, sano o malato

- ▶ In generale ▶▶ prognosi benigna
- ▶ Nel paziente **CARDIOPATICO** ▶▶ può essere sintomo di un evento **fatale!**

! Non sottovalutare questo evento !

Sintomi premonitori: malessere generale, debolezza, nausea, disturbi digestivi, offuscamento della vista, sudorazione, pallore, palpitazioni sensazione di testa leggera, vertigini e dolore toracico

Cosa fare **durante** una sincope?



- 1 Distendere il soggetto
- 2 Non somministrare liquidi
- 3 Alzare le gambe eventualmente appoggiandole al muro
- 4 Controllare battito e respiro

In assenza di battito e respiro, **chiamare** il

EMS 118 ITALIA

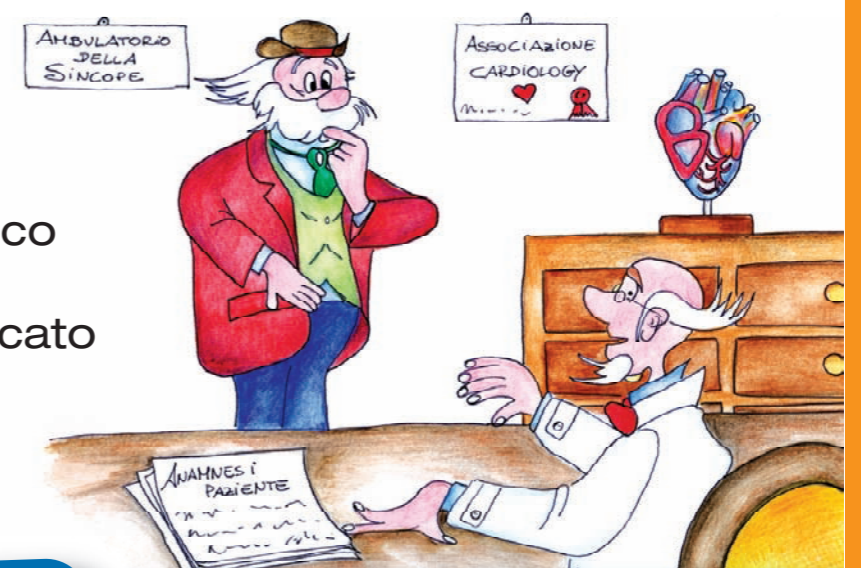
Subito **dopo**

Recarsi al pronto soccorso se:

- **primo episodio** di sincope
- presenza una **cardiopatìa nota**
- **età avanzata** e/o presenza di malattie associate
- recupero insolitamente **lento** dopo la perdita di coscienza
- presenza di **dolore toracico/palpitazioni/difficoltà di respiro o traumi significativi**
- incapacità a parlare e/o a muovere correttamente uno o più arti

Altrimenti:

Rivolgersi al proprio Medico Curante o ad un Centro dedicato alla Sincope



Come **prevenire** la sincope?



- Bere molti liquidi (2-3 litri al giorno) e aumentare il consumo di sale (2-3 cucchiaini/giorno): **con cautela** nei pazienti cardiopatici e/o ipertesi (contattare prima il Medico Curante)
- Evitare di rimanere fermi in piedi per lungo tempo
- **Evitare di alzarsi in piedi bruscamente**
- **Dormire con la testa sollevata di almeno 10° dal piano del letto**
- **Praticare una moderata attività fisica**
- **Evitare situazioni di stress emotivo**

Come **interrompere** una sincope?

Appena si avvertono i sintomi premonitori seguire nell'ordine le seguenti indicazioni:

- **Esercitare per alcuni minuti le contromanovre fisiche:**
 - a) agganciare le mani l'una all'altra con le dita ed esercitare una forte pressione;
 - b) incrociare le gambe contraendone energicamente i muscoli;
 - c) stringere fortemente con una mano una pallina di gomma "anti-stress".
- **Accovacciarsi oppure distendersi "a pancia in sù" alzando le gambe e rimanere in posizione supina per almeno 5-10 minuti**

