

## מידע למטופל תסמונת התעלפות שינויים באורח חיים

ההדרכה מנוסחת בלשון זכר מטעמי נוחות ומכוונת לנשים וגברים כאחד

### מטופל יקר ,

המידע שלפניך יעזור לך להתמודד עם תסמונת התעלפות (סינקופה SYNCOPE).

### מהי תסמונת התעלפות?

התעלפות (SYNCOPE) היא המונח הרפואי לאיבוד הכרה מלא לזמן קצר. חשוב להבין שהתעלפות אינה מחלה אלא תופעה. בזמן התעלפות, המוח אינו מקבל די חמצן דרך מחזור הדם. הדבר עלול לגרום תחושת סחרחורת ולאיבוד ההכרה זמנית. ישנם אנשים המתעלפים לעיתים נדירות ואחרים לעיתים קרובות, דבר המשפיע על איכות חייהם. חלק ניכר מהמטופלים מגיעים ליחידה עם התעלפויות ללא סימן מבושר, חלקם הקטן מרגיש דפיקות לב מואצות לפני התעלפות. התעלפות עלולה להסב חבלות משמעותיות כגון שברים באף ובשיניים, חבלות ראש ועוד.

### מהן הסיבות להתעלפות ואזו וגאלית (VASOVAGAL SYNCOPE)?

הפרעה הנגרמת לרוב כתוצאה מתגובה מוגזמת לעמידה ממושכת, שינויי תנוחה, פחד, חרדה וכאב. בשל ירידת דופק, הרחבת כלי דם פריפריים וירידת לחץ דם פתאומית מתרחשת ירידה באספקת הדם למוח ובעקבות כך - התעלפות.

### שינוי באורח החיים לסובלים מהתעלפות ואזו וגאלית:

להלן מספר עצות להקלת הסימפטומים:

1. הימנעות ממצבים גורמי עילפון
2. שינוי בתזונה
3. מודעות לשינוי תנוחה
4. להימנע מהתחממות יתר, עקב חשיפה לשמש או מאמץ גופני
5. פעילות גופנית כשגרה יומית
6. זיהוי סימנים מבשרי התעלפות וביצוע פעולות למניעתה

הרופא יתכלל הגורמים הקיימים אצלך ובהתאם ימליץ על טיפול נוסף לפי הצורך.

### 1. הימנעות ממצבים גורמי עילפון:

גורמים (טריגרים) אופייניים להתעלפות: עמידה ממושכת, התרגשות, כאב, מראה של דם ועוד. תוכל לנסות להפחית השפעתם של אלה בהכירך אותם כגורמי התעלפות.

### 2. שינוי בתזונה

❖ העלאת נפח הדם על ידי:

- צריכת מזונות המכילים מלח על פי הנחיית רופא או דיאטנית
- שתיית מים, מספקת, רצוי כ 4 ליטר מים ליום
- אלכוהול, קפה, תה, ושתייה מקלה/ממותקת, אינם מהווים תחליף למים. לרוב יוצאים במהרה ממחזור הדם דרך השתן

❖ לא רצוי להרבות בארוחות גדולות

❖ שתה גם כשאינך צמא : תחושת הצמא אינה סימן אובייקטיבי לצורך בנוזלים

### 3. שינוי תנוחה

- ❖ קימה משכיבה (או משיבה ממושכת) צריכה להיעשות בהדרגה, קודם יש להתיישב במיטה ולהמתין זמן מה, לאחר מכן להוריד לרצפה רגל אחת, להמתין ומעט אחריה רגל שניה : קום בזהירות
- ❖ אם אתה מרגיש סחרחורת : התיישב על המיטה והתחל מחדש
- ❖ הימנע מעמידה ממושכת ללא תנועה

אם אתה נאלץ לעמוד זמן ממושך בצע את התרגילים המופיעים בטבלה בהמשך

### 4. חימום יתר

- ❖ רצוי לחבוש כובע להגנה מפני השמש ולשהות באזור מוצל כשאתה בחוץ
- ❖ במקלחת להשתמש במים פושרים ולא במים חמים מאד

### 5. פעילות גופנית

- ❖ כיווץ והרפיה של שרירי הרגליים מייעלים את ההחזר הורדי (החזרת הדם ללב) ויכולים למנוע התעלפות
- ❖ במידה והנך סובל מעצירות מומלץ להיעזר בתכשירים משלשלים

### חשוב ללמוד זהות סימנים מקדימים להתעלפות:

אם התעלפת כבר מספר פעמים ייתכן כי אתה מזהה את הסימנים המקדימים הכוללים לעתים קרובות : בחילה, חולשה, סחרחורת וערפול הכרה. עם זיהוי הסימנים ניתן לנקוט במספר צעדים שעשויים לעזור במניעת ההתעלפות :

- ❖ הימנע מקימה והשתדל לשבת או מוטב לשכב תוך הרמת הרגלים
- ❖ נסה לבצע התרגילים המפורטים להלן :

(מומלץ להתאמן בביצוע תרגילים אלו כאשר אתה נמצא בבית ומרגיש טוב, על מנת שלא תתקשה בביצועם כאשר תזדקק להם)

#### לחץ של היד

החזק כדור גומי או חפץ כלשהו בידך החזקה. לחץ והרפה אחיזתך בכדור לסירוגין, במהירות ובתכיפות המרבית שאתה מסוגל.



#### מתיחת יד

אחוז את אחת מידיך בעזרת היד השנייה ומשוך. בצע תרגיל זה תוך הפעלת כוח בעוצמה גבוהה ככל האפשר. הישאר במצב מתיחה במשך 30 שניות. לאחר מנוחה של כחמש שניות בצע את התרגיל שנית. וודא שנשימותיך סדירות ורגילות בעת ביצוע התרגיל.

#### הצלבת רגליים

הצלבת רגליים המשולבת עם ביצוע תנועות הידיים שתוארו



**תרגילים לביצוע בזמן עמידה או ישיבה ממושכת על מנת למנוע התעלפות**

תרגיל	ביצוע
כפיפות ברכיים עם ראש זקוף	להתרומם ולהתכופף עם ראש זקוף
סיקול רגליים בעמידה	לשלב רגליים (ימין על שמאל) בעמידה ולכווץ שרירי רגליים ולהפך (שמאל על ימין) - לבצע 5 פעמים
צעדה במקום	לצעוד במקום
הזזת אצבעות הרגליים	לעמוד על קצות האצבעות ולכווץ שרירי השוקיים למשך 5-10 שניות. אח"כ לחזור ולדרוך על כפות הרגליים. יש לחזור על התרגיל בין 5-10 פעמים.
כיפוף הראש	לכופף סנטר לכיוון החזה ולהפעיל שרירי צוואר. לחזור על התרגיל בין 5-10 פעמים
הפעלת שרירי בטן	לכווץ שרירי בטן למשך 15 שניות. לתרגל x 10 פעמים
הפעלת שריר הירך	לכווץ ולהרפות שרירי הירכיים
שילוב תרגילים	לשלב את כל התרגילים הנ"ל ביחד לפי מידת היכולת

**תרגילים אלו יכולים לסייע לך לשלוט על תסמיני ההתעלפות ובכך לשפר את איכות חייך**

**בברכת רפואה שלמה  
צוות מרפאת סינקופה**