

POTS



Hvad er POTS?

POTS er en sygdom som sidder i det autonome nervesystem. Det er en tilstand, der i væsentlig grad kan nedsætte en persons evne til at varetage daglige gøremål. Derfor kan den i en væsentlig grad reducere livskvaliteten hos den enkelte, som er ramt af POTS.

POTS vises ved, at symptomerne dukker op meget pludseligt, når man står op. F.eks. er der mange, der mærker høj hjerterefrekvens.

POTS er ikke særlig kendt, og der kan sagtens være mennesker, som har POTS uden at få den korrekte diagnose. I en amerikansk undersøgelse estimeres der en forekomst på 0,2 til en procent i USA, som i Danmark vil svare til, at ca. 10.000 personer er påvirket af POTS.

Ca. 25 procent af POTS-patienter er så invaliderede, at de hverken kan arbejde, tage en uddannelse eller deltage i sociale aktiviteter.



Postural – evnen til at holde sig oprejst med en god holdning.

Takykardi – hurtig puls.

Hurtig puls, når man rejser sig op eller står op, kan have mange årsager. De fleste af os oplever det om sommeren, når vi ikke har drukket nok væske, eller hvis vi har ligget for længe ned og rejser os for hurtigt. Disse tilstande vil gå i sig selv igen ved for eksempel at drikke noget i varmen.

Ved POTS forbliver symptomerne ved, uanset om du indtager mere væske.

Eksempel: En rask person

Når en rask person rejser sig op, vil tyngdekraften få omkring 10–15 % af blodet til at sætte sig i maven, benene og armene. Denne opsamling af blod betyder, at mindre blod når hjertet. Det kan give en følelse af svimmelhed, der ses stjerner, synet føles, som om det bliver formørket, eller man får følelsen af at skulle besvime.

For de fleste af os er denne svimmelhed ret så sjælden, når vi rejser os op. Grunden er at benmusklerne hjælper med at pumpe blodet tilbage til hjertet, og kroppen aktiverer en række hurtige refleksreaktioner.

For kompensation til den lavere mængde blod, der vender tilbage til hjertet efter at have rejst sig op, frigiver kroppen neurotransmittere, som typisk får hjertet til at banke lidt hurtigere, og mere kraftigt. Det får blodkarrene til at trække sig sammen (som er en

velkendt følelse, når vi har trænet eller føler os bange). Takket være denne respons vender blodet tilbage til hjertet og hjernen.

Responsen er vi ofte ikke klar over selv, da det er en autonom respons (ikke styret af viljen).

Man ved, at ved POTS er der en ubalance, og hjertet fyldes mindre i oprejst stilling, så det skal slå hurtigere for at fastholde blodtrykket.

Der opstår dermed kortere tid til at fylde hjertet op, det skaber en øget hjertefrekvens og mindre hjertefyldning. Nu skabes en ustabil blodtryksskontrol, og der sker en ond cirkel.

Hos en rask person, som rejser sig op, vil blodkarrene trække sig sammen automatisk for at forhindre blodet i at løbe ned i benene - som vi ikke opdager.

Hos POTS-patienter fungerer dette ikke optimalt. Resultatet er lavt blodtryk i stående stilling eller en ekstrem stigning i hjertefrekvensen.

Der findes ikke et facit

Udbredelsen af POTS i befolkningen er endnu ikke blevet ordentligt studeret, og databasen til POTS er ikke fuldkommen.

Der findes mange undersøgelser fra kliniske forsøg, små cases, egne erfaringer fra patienten eller ukontrollerede patientdata. Så der er ikke en endegyldig facitliste på, hvordan POTS bør behandles.

Kan det behandles?

Det er vanskeligt at finde en behandlingsstrategi til POTS-patienter, da symptomerne udtrykker sig meget individuelt. Derfor er enhver behandlingsstrategi nødt til at være skræddersyet til den enkelte.

Vidste du?

POTS faktisk ikke er en ny sygdom. En klinisk tilstand, som minder om POTS, er blevet beskrevet allerede i 1871 af »*da Costa*« hos soldater i den amerikanske borgerkrig, og den blev kaldt »*irritable heart syndrome*«.

POTS diagnosekriterier

Hjertefrekvensen skal stige med mere end >30 slag ved overgangen fra liggende til stående stilling (>40 ved en alder under 18).

Hjertefrekvensen tjekkes ved en vippelejetest, hvor ens puls og blodtryk måles i op til 45 minutter, og hvor vippelejet vipper op til 60 grader.

En lettere måde at vurdere på er at måle blodtryk og puls, når patienten ligger ned og derefter skal rejse sig op i stående stilling. Puls og blodtryk måles igen efter to, fem og 10 minutter. Diagnosen stilles mere præcist ved en vippelejetest.

Det er nødvendigt med blodprøver for udelukkelse af andre sygdomme.

Typer af POTS

De tre mest almindelige former er:

Neuropatisk POTS: Tab af nerveforsyning fører til dårlig blodkarforsyning i muskler, især i benene. Blodet kan samle sig nede i benene og have svært ved at komme op til hjertet igen, derfor er venepumpeøvelser vigtige.

Hyperadrenerge POTS: Overaktivitet af det sympatiske nervesystem.

Lavt blodvolumen POTS: Reduceret blodvolumen kan føre til POTS. Lavt blodvolumen kan forårsage lignende symptomer, der kan overlappe i neuropatisk og hyperadrenerg POTS.

90 procent af POTS-patienter oplever med den korrekte behandling, at deres symptomer bliver forbedret.

Hvad kan jeg bl.a. hjælpe med?:

- 🍇 Har du en korrekt kropsholdning med POTS?
- 🍇 Hjælp ved et anfald
- 🍇 Reduktion af symptomerne
- 🍇 Hvad kan forværre POTS?
- 🍇 Mad og drikke
- 🍇 Sammenhæng med søvn og POTS
- 🍇 Tilskud
- 🍇 Meget mere
- 🍇 Tips og tricks

Hvis du vil vide mere om POTS, og/eller få vejledning omkring POTS, så er du altid mere end velkommen til at booke en tid hos mig

<https://system.easypractice.net/book/johanne-hartung>