

Consigli comportamentali in soggetti affetti da " Sincope neuromediata "

Evitare quanto possibile situazioni o fattori precipitanti o favorenti la sincope quali una prolungata stazione eretta o seduta, stress emotivi, pasti abbondanti o digiuno prolungato, diete eccessivamente ipocaloriche, scarso apporto di liquidi, eccessiva permanenza al sole o in luoghi chiusi non sufficientemente areati, uso di alcolici e superalcolici. Dopo i pasti rimanere in posizione supina. Urinare da seduti. Usare farmaci ipotensivi solo sotto controllo medico.

Qualora si debba rimanere a lungo in piedi indossare calze elastiche o collant graduati.

Aumentare l'apporto di sale e di bevande idrosaline tipo gatorade soprattutto durante i mesi caldi. Evitare l'uso di farmaci ad azione vasodilatante in generale.

Qualora la sincope fosse preceduta da sintomi prodromici quali cefalea, sudorazione alle estremità, senso di nausea o di vuoto allo stomaco, aumento della frequenza cardiaca, la loro comparsa deve indurre ad assumere rapidamente la posizione sdraiata con le gambe sollevate o in alternativa, stringere ritmicamente le mani a pugno in maniera intensa (fig 1) oppure stringere saldamente le mani spingendo lateralmente (fig 2) o infine incrociare le gambe contraendo ritmicamente i muscoli (fig 3).



Qualora la sincope si verificasse lo stesso, gli astanti devono essere istruiti che sarà sufficiente far assumere la posizione sdraiata sollevando le gambe per pochi minuti.

La persistenza di episodi sincopali, nonostante vengano seguiti i consigli di cui sopra, può necessitare di un trattamento farmacologico o interventistico.

Per ulteriori informazioni consulta anche i seguenti link:

Sincope: <http://www.andrealimiti.it/suggerimenti.php?aid=47&page=2>

Bibliografia:

[Guidelines for the diagnosis and management of syncope \(version 2009\), European Heart Journal \(2009\) 30, 2631–2671 doi:10.1093/eurheartj/ehp298.](#)
<http://www.escardio.org/guidelines-surveys/esc-guidelines/GuidelinesDocuments/guidelines-syncope-FT.pdf>
Braunwald's Heart Disease: A Textbook of Cardiovascular Medicine, 11th Edition 2016

Vers. 2.0