

ÇOCUKLARDA SENKOP (BAYILMA) İÇİN AİLE REHBERİ

**TÜRKİYE ÇOCUK NÖROLOJİSİ DERNEĞİ
TARAFINDAN HAZIRLANMIŞTIR.**

İÇİNDEKİLER

03

- = Senkop (bayılma) nedir?
- = Senkop neden ortaya çıkar?

04

- = Senkop hangi yaşlarda ortaya çıkar?

05

- = Senkopu nasıl tanıyım?

06

- = Cinsiyet farkı var mıdır?
- = Bu sırada ne yapmam gerekir?
- = Senkop yaşamı tehdit eden bir olay mıdır?

07

- = Senkopun önemli bir nedenle ortaya çıkıp çıkmadığı nasıl anlaşılır?
- = Senkop nasıl tedavi edilir?

Sevgili Çocuklar ve Aileler;

Siz bayıldığınızda ya da çocuğunuzun bayıldığına tanıklık ettiğinizde aklınızda birçok soru işareti belireceği gibi kendinizi çaresiz hissedebilir, korkuya kapılabilir, üzüntü duyabilirsiniz. Aslında hayat tarzınızda küçük düzenlemeler yapmanız yeterli olacak iken siz endişe ile gereksiz değişiklikler yaparak yaşamınızı zorlaştırabilirsiniz. Tanı anından itibaren hekiminiz ile aranızda güven oluşması çocuğunuzun durumunu eksiksiz ve açık bir şekilde öğrenmeniz açısından çok önemlidir. Bayılma hakkında aklınıza sayısız sorular

gelecektir. Bu soruların hepsini doktorunuza sormaya çekinebilirsiniz, aklınıza sonradan takılan sorular olabilir veya başka kaynaklardan doğruluğu denetlenmemiş bilgilere erişebilirsiniz. İşte bu küçük kitapçığın amacı sizin gibi çeşitli soruları olan, bayılma hakkında bilgilenmek isteyen çocukları ve anne babaları aydınlatabilmektir. Elbette ki tüm sorularınızın karşılığını burada bulamayabilirsiniz, bu soruları ve siz ya da çocuğunuz ile ilgili özel bilgileri doktorunuza danışmanız önerilir.

Senkop (bayılma) nedir?

Senkop kan basıncında ani düşme sonrası oluşan kısa süreli geçici bilinç kaybıdır.

Senkop neden ortaya çıkar?

Senkop, herhangi bir nedenle kan basıncında düşme sonrası beyine giden kan akışında azalma nedeni ile ortaya çıkar. En sık olarak ayağa ani kalkma veya ayakta uzun süre bekleme sonrası olur. Ayrıca duygusal stres, yorgunluk, öksürme, hapşırık, yutkunma, ıkınma, ağır kaldırma gibi durumlar senkoba neden olabilir.

Gün içinde bazen oturarak ya da yatar pozisyonda dinleniriz, bazen ayakta ve sürekli hareket halinde oluruz. Bazen koşarız bazen güç gerektiren işler yaparız. Tüm bu farklı durumlarda gerekli enerjimizi sağlamak için vücudumuz kalbimizin atış hızında değişiklikler yaparak ve damarlarımızı genişletip daraltarak organlarımıza yeterli kan akışını sağlamaya çalışır. Tüm bunlar sinir sistemimiz, hormonlarımız ve kanda dolaşan bazı maddeler aracılığıyla yapılır.

Otururken ve dinlenirken kalbimiz daha yavaş çalışır ve daha düşük kan basıncı ile organlarımıza yeterli kan akışı sağlar. Harekete geçtiğimizde, ayağa kalktığımızda ya da uzun süre ayakta kalktığımızda sinir sistemimiz bazen kan basıncımızda gerekli ayarlamaları yapacak yanıtları yeterince sağlayamayabilir. Beynimize ve diğer organlarımıza yeterli kan akışı sağlanmayınca baygınlık olur. Çok nadiren altta yatan bir kalp hastalığı nedeniyle oluşabilir. Fakat bu durum çocuklarda oldukça nadir görülür.



Senkop hangi yaşlarda ortaya çıkar ?

Senkop sıkça görülür ve her yaş grubunda ortaya çıkabilir.

Çocukluk yaş grubunda en sık olarak ergenlik döneminde (12-16 yaş arası) görülür. Bazen daha küçük yaşlarda da görülebilir.



Bir senkop durumu olayı yaşayan ve çevrede bulunan tanıklar tarafından genelde şu şekilde tarif edilir.

Bayılma durumunu yaşayan kişi; aniden ayağa kalktığında veya ayakta uzun süre bekledikten sonra ve halen ayakta iken ya da açlık, susuzluk, yorgunluk, uykusuzluk, stres, heyecan, korku gibi durumlarda baş dönmesi hisseder ve hemen arkasından gözlerinde kararma olur. Bazen kulaklarda çınlama, bulantı hissi eşlik edebilir. O esnada hareketleri yavaşlar ve olduğu yere yığılır. Gözler yarı kapalı ya da tamamen kapalı olabilir. Çoğunlukla tüm vücudu gevşek haldedir. Bazen vücutta kısa süreli irkilmeler, kasılmalar eşlik edebilir. Nadiren idrar ya da büyük tuvaletini kaçırma görülebilir.

O esnada yaşanan tansiyon düşüklüğünün şiddetine ve o kişinin vücudunun bu duruma verdiği yanıtı bağlı olarak baygınlık süresi değişebilir. Bazen saniyeler içinde kişi kendine gelip ayılırken bazen dakikalar sürebilir.

Kişi ayılıp kendine geldikten sonra bir süre sersemlik hali hissedebilir ve dakikalar ya da saatler sürebilen baş ağrısı olabilir.



Her iki cinsiyette de görülebilir.

Bu sırada ne yapmam gerekir?

Hasta bayılma anında yan pozisyonda yatırılmalı, ayakları yüksekte tutulmalıdır. Vurmak, su dökmek, ellerini açmak için uğraşmak, sarsmak, ağzına parmak sokup dilini çıkarmaya çalışmak gibi eylemlerden kaçınılmalıdır. Hasta yan yatırıldığında zaten solunum yolu açık halde olacaktır. Ek bir müdahale yapmaya gerek yoktur.

Senkop yaşamı tehdit eden bir olay mıdır?

Çocukluk çağında ortaya çıkan senkopların büyük çoğunluğu ani tansiyon düşüklüğü nedeniyle oluşmaktadır. Beyin hasarı oluşturmaz. Çocuğunuzun gelişimine ya da sonraki hayatındaki dönemlere olumsuz bir etkisi olmayacaktır.

Çok nadir olarak altta yatan bir kalp hastalığı ve kalp ritim bozukluğu olan hastalarda yaşamı tehdit edebilir.



Senkobun önemli bir nedenle ortaya çıkıp çıkmadığı nasıl anlaşılır?

Bu ayırım, başlıca şikâyetlerin öyküsü, fizik muayene ve EKG ile yapılmaktadır. Bu sebeple sağlık profesyonellerine danışmalısınız.

Senkop nasıl tedavi edilir?

Refleks senkobu olan genç hastalar için tedavinin dayanak noktası eğitimi ve rahatlatmayı içermektedir.

Tansiyon düşüklüğü belirtilerini tanınması (baş dönmesi, halsizlik, bulanık görme, renklerin soluklaşması, geçici göz kararması, bulantı, çarpıntı, titreme, yorgunluk ve baş ağrısı gibi) ve gerekli önlemleri alması gerekmektedir. Bol su içmek, sabah uyanınca yataktan kademeli olarak yavaşça kalkmak (önce oturup sonra ayağa kalkmak) önerilmektedir. Günlük sıvı miktarını arttırmak, yürüyüş gibi hafif tempolu egzersiz yapmak, uzun süre ayakta kalmamak, uzun süre ayakta kalınca kalça ve bacak kaslarını 30 saniye süre ile sıkıkmak senkop ihtimalini azaltacaktır. Ayrıca öğün atlamamak, gece yatağın başını 10 cm yükseltmek, çok sıcak banyolar veya kollarını başının üstünde hareket ettirme gibi düşme ve bayılma riskini artırabilen aktiviteler ve durumlardan kaçınmak alınabilecek önlemler arasında sayılabilir.



