

# ÅRSAGER TIL SVIMMELHED

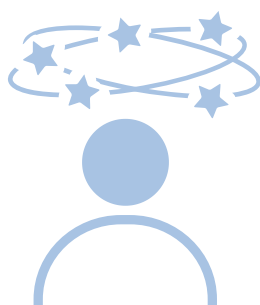
Og hvad du selv kan gøre

## Døjer du med svimmelhed?

Du har helt sikkert prøvet at være svimmel. Det kan være efter en tur i karrusellen eller i forbindelse med en influenza. Hver tredje dansker over 65 år føler sig jævnligt svimmel.

Som regel aftager svimmelheden hurtigt igen, men for nogle kan det blive en permanent eller hyppig tilstand.

Konsekvensen er ikke blot ubehag, du øger også risikoen for at falde. En stor del af de ældre der falder, beretter om svimmelhed.



Der kan være aktiviteter, du ikke længere føler dig i stand til at udføre. Pludselig kan det være ubehageligt at bukke sig ned, gå sig en tur eller blot stå ud af sengen.

Døjer du med svimmelhed, skal du tage det alvorligt, og få det undersøgt.

I denne artikel kan du blive klogere på hvad din svimmelhed kan skyldes. Du får også tips til, hvad du selv kan gøre for at forebygge svimmelhed og tilmed behandle svimmelheden, hvis den opstår.

## Årsager til svimmelhed

Svimmelhed er et symptom og kan have mange årsager. Vi gennemgår her nogle af de hyppigste årsager.

De to første årsager drejer sig om det, du drikker.



For det første skal du kigge på din indtagelse af væske. Får du for lidt væske, kan du føle dig svimmel. Du bør drikke 1½ - 2 liter væske om dagen.

Hvis du er en dem, der med alderen har fået svært ved at føle tørst, skal du være særlig opmærksom på at drikke, også selvom du ikke føler dig tørstig.

For det andet skal du som ældre være særlig forsigtig med alkohol, da ældre er mere følsomme over for alkohols skadelige virkninger på helbredet. Det skyldes blandt andet, at ældre har mindre væske i kroppen og derfor får en højere promille end yngre ved det samme forbrug. Samtidig nedsættes kroppens evne til at omsætte alkoholen med alderen.

Dernæst kan du kigge nærmere på din medicin. Visse typer af medicin kan nemlig gøre dig svimmel og døsig. Bruger du mere end fire medikamenter, skal du være særligt opmærksom.

Bivirkning af sovemedicin (fx benzodiazepiner) og hjertemedicin (fx betablokkere), kan føre til svimmel-



hed. Bed din læge om en gennemgang af din medicin. Og husk, at tage din medicin, som du får besked på; tag hverken mere eller mindre end lægen siger.

Oplever du **spændte nakkemuskl**er, eller dør du ofte med **hovedpine**, så kan det også være en kilde til svimmelhed. Tag en snak med lægen herom. Din læge eller fysioterapeut kan være med til at vurdere, om nakkeøvelser kan hjælpe dig.

Svimmelhed kan også stamme fra det indre øre. **Løse øresten** er den absolut hyppigste årsag til svimmelhed.



Det er små krystaller, der river sig løs og triller i ørets buegange. Du vil opleve løse øresten som et anfald af svimmelhed, når du gør bestemte bevægelser - for eksempel når du vender dig i sengen, drejer hovedet eller bukker dig ned.

Hver anden dansker får en eller anden grad af øresten inden de fylder 80 år. De fleste kan få hjulpet ørestenene på plads igen.

Her på Helpii kan du finde en beskrivelse af øvelser, der kan hjælpe mange med løse øresten. Den hedder Semont manøvreren. Vi anbefaler altid at diagnosen stilles hos egen læge før du selv går i gang med øvelser for øresten.

Svimmelheden fra det indre øre kan også skyldes virus på balancenerven, som viser sig ved pludselig voldsom svimmelhed. Menières sygdom skyldes problemer med trykreguleringen i det indre øre. Det kommer til udtryk som et svimmelhedsanfald og rammer ofte kun det ene øres.

Tal med lægen hvis du oplever at du får kvalme, kaster op, får tinnitus eller trykken for øret i forbindelse med svimmelheden.



Der kan også være andre årsager til svimmelhed, som fx lungebetændelse, urinvejsinfektion, diabetes og stress eller jernmangel. Uregelmæssig hjerterytme kan også udløse svimmelhed.

Gentagne tilfælde med hjertebanken, svimmelhed eller besvimelser bør altid føre til lægekontakt, specielt, hvis du i forvejen er hjertesyg og får medicin.

Simple årsager til svimmelhed kan også opstå, hvis dit blodtryk pludselig falder, når du for eksempel rejser dig fra en stol. Nogle mennesker kan også opleve et dyk i blodtrykket efter måltider, som kan føre til svimmelhed og fald umiddelbart efter måltidet. Mangel på væske, mangel på mad og træthed kan også føre til fald i blodtrykket. Ældre mennesker er særligt udsatte og særligt, hvis du har forhøjet blodtryk.

## Hvad kan du selv gøre?

Få undersøgt problemet ved lægen, hvis du er i tvivl om, hvad din svimmelhed skyldes. Tal også med lægen om, hvad du selv kan gøre derhjemme.

Desværre må lægerne ofte opgive at finde årsagen til svimmelheden, på trods af grundige undersøgelser.



Hvis du lider af svimmelhed, og der ikke kan findes nogen klar årsag, er anbefalingen, at du skal holde dig mest muligt aktiv og i form, da det har vist sig, at træning mindsker symptomerne ved flere typer af svimmelhed.

Stopper du med dine daglige aktiviteter og træning kan det blive en negativ spiral, hvor problemet bliver værre. Det er derfor vigtigt at fortsætte dine aktiviteter og træning. På den måde vil du opleve at være mindre svimmel i din hverdag.

Mest mulig aktivitet gælder også for dig, der allerede går rundt og er svimmel. Det kan virke paradoksalt, fordi selv små bevægelser kan medføre ubehag, men det er vigtigt at du holder dig i gang, fordi du på den måde træner både dit syn, stillingssans og balance.

Du kan med fordel sætte ind på flere områder, når du ønsker at få din svimmelhed til at forsvinde:

- Lav øvelserne mod svimmelhed her på Helpii. Du finder dem i kapitel 10
- Ved du at problemet skyldes løse øresten, så er der hjælp at hente i kapitel 9, hvor du bliver instrueret i en serie bevægelser, der fremmer rensning af buegangene i det indre øre.
- Vil du kortlægge din svimmelhed, så hent dagbogen i kapitel 9, hvor du dagligt kan beskrive niveauet for din svimmelhed.
- Gå en tur hver dag på et lidt ujævnt underlag fx i skoven eller lav aktiviteter et par gange om ugen, hvor du bruger din krop og udfordre dine sanser. Du kan lave øvelserne i kapitel 4-8.
- Dyk ned i øvelserne og rådene i kapitlerne 9 og 10. Alle øvelser er målrettet til dig, der allerede oplever svimmelhed, og dig der vil forebygge at svimmelheden opstår.

*Artiklen er inspireret af Sundhed.dk, National klinisk retningslinje for forebyggelse af fald hos ældre, 'Faldforebyggelse hos ældre - hvad kan vi gøre?' og 'Svimmelhed hos ældre' af Michael Smærup.*