



## Απώλεια Συνείδησης & Λιποθυμία (Syncope)

Τι πρέπει να ξέρετε

### Τι είναι η λιποθυμία (syncope);

Η λιποθυμία είναι **παροδική, πλήρης απώλεια συνείδησης** λόγω προσωρινής μείωσης της ροής αίματος στον εγκέφαλο. Στις **περισσότερες περιπτώσεις είναι αθώα** (αγγειοπνευμονική), αλλά ορισμένες αιτίες είναι σοβαρές και απαιτούν άμεση αξιολόγηση.

### Τύποι & αιτίες λιποθυμίας

Αντανακλαστική / Αγγειοπνευμ. (~50% — πιο συχνή)	Ορθοστατική υπόταση (~15%)	Καρδιακή αιτία (~20% — πιο επικίνδυνη)
<b>Αθώες αιτίες:</b> <ul style="list-style-type: none"><li>Συναισθηματικό stress, φόβος, αίμα, πόνος</li><li>Ζέστη, πλήθος, μεγάλη ορθοστατική θέση</li><li>Βήχας, αφόδευση, ούρηση</li></ul> <b>Χαρακτηριστικά:</b> <ul style="list-style-type: none"><li>Πρόδρομα (ζαλάδα, εφίδρωση, ναυτία πριν)</li><li>Σε νέους κυρίως</li><li>Καλή πρόγνωση</li></ul>	<b>Αιτίες:</b> <ul style="list-style-type: none"><li>Αφυδάτωση</li><li>Φάρμακα (αντιυπερτασικά, διουρητικά)</li><li>Παρατεταμένη κατάκλιση</li><li>Αυτόνομη νευροπάθεια (διαβήτης, Parkinson)</li></ul> <b>Χαρακτηριστικά:</b> <ul style="list-style-type: none"><li>Κατά έγερση (ορθοστατισμός)</li><li>Μέτρηση ΑΠ ξαπλωτός και όρθιος</li></ul>	<b>⚠ ΕΓΡΗΓΟΡΣΗ:</b> <ul style="list-style-type: none"><li>Αρρυθμία (ταχυ/βραδυκαρδία)</li><li>Βαλβιδοπάθεια (στένωση αορτής)</li><li>Υπερτροφική καρδιομυοπάθεια</li><li>Πνευμονική εμβολή / Έμφραγμα</li></ul> <b>Επικίνδυνα σημεία:</b> <ul style="list-style-type: none"><li>Χωρίς πρόδρομα συμπτώματα</li><li>Κατά την άσκηση</li><li>Ηλικιωμένοι / ιστορικό καρδιοπάθειας</li><li>Ανώμαλο ΗΚΓ</li></ul>

## Τι να κάνετε — πρώτες βοήθειες & πρόληψη

Κατά τη λιποθυμία — Πρώτες Βοήθειες	Πρόληψη & καθημερινές οδηγίες
<b>Αν δείτε κάποιον να λιποθυμά:</b> <ul style="list-style-type: none"><li>Ξαπλώστε τον αμέσως οριζόντια</li><li>Ανυψώστε τα πόδια 15–30 cm</li><li>Χαλαρώστε ρούχα &amp; ζώνη</li><li>Μην τον βάζετε να καθίσει αμέσως</li><li>Ελέγξτε αν αναπνέει</li><li>Αν δεν ανακτήσει σε 1–2 λεπτά: 166 αμέσως</li><li>Μην αφήνετε μόνο</li></ul> <b>Αν νιώσετε εσείς ότι θα λιποθυμήσετε:</b> <ul style="list-style-type: none"><li>Αν νιώσετε ότι θα λιποθυμήσετε: ξαπλώστε αμέσως</li><li>Ή καθίστε με κεφάλι ανάμεσα στα γόνατα</li><li>Σφίξτε μυσ ποδιών &amp; κοιλιάς</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>Σηκώνεστε αργά — πάντα</li><li>Ενυδάτωση 2–3 λίτρα/ημέρα</li><li>Αποφύγετε παρατεταμένη όρθια θέση</li><li>Σφίξτε μυσ ποδιών πριν σηκωθείτε</li><li>Κάλτσες συμπίεσης (αν έχετε ορθοστατική)</li><li>Μικρά &amp; συχνά γεύματα</li><li>Αποφύγετε αλκοόλ &amp; ζέστη</li><li>Αν γνωρίζετε προδρόμους: ξαπλώστε αμέσως</li><li>Ελέγξτε φάρμακα με γιατρό</li></ul>

## Αξιολόγηση μετά από λιποθυμία — τι να περιμένετε

Ιστορικό & εξέταση που ζητά ο γιατρός	Εξετάσεις	Πότε ΑΠΑΙΤΕΙΤΑΙ εισαγωγή στο νοσοκομείο
---------------------------------------	-----------	-----------------------------------------

<ul style="list-style-type: none"> <li>• Πότε, πού, τι έκανες πριν λιποθυμήσεις</li> <li>• Πρόδρομα συμπτώματα</li> <li>• Διάρκεια &amp; ανάρρωση</li> <li>• Τι περιέγραψαν οι μάρτυρες</li> <li>• Τραυματισμοί κατά πτώση</li> <li>• Φάρμακα</li> <li>• Ιστορικό καρδιοπάθειας</li> <li>• Οικογενειακό ιστορικό αιφνίδιου θανάτου</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• ΗΚΓ — πάντα</li> <li>• Αρτηριακή πίεση ξαπλωτός &amp; όρθιος</li> <li>• Γενική αίματος, σάκχαρο, ηλεκτρολύτες</li> <li>• Ηχοκαρδιογράφημα (αν υπόνοια καρδιάς)</li> <li>• Holter ΗΚΓ 24ώρου (αν υπόνοια αρρυθμίας)</li> <li>• Tilt test (ορθοστατικός)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Λιποθυμία κατά άσκηση</li> <li>• Ανώμαλο ΗΚΓ</li> <li>• Γνωστή καρδιοπάθεια</li> <li>• Σοβαρός τραυματισμός κατά πτώση</li> <li>• Χωρίς ανάκτηση συνείδησης σε &gt;5'</li> <li>• Κατά τη διάρκεια: σπασμοί, ακράτεια</li> <li>• Πολλαπλά επεισόδια σε σύντομο χρόνο</li> <li>• &gt;60 ετών χωρίς προφανή αιτία</li> </ul>
-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------

**👑 Καλέστε 166 ΑΜΕΣΑ εάν ο ασθενής:**

- Δεν ανακτά συνείδηση σε 1–2 λεπτά · Έχει σπασμούς ή ακράτεια · Έχει τραυματιστεί σοβαρά
- Εμφανίζει πόνο στο στήθος ή δύσπνοια · Έχει ανώμαλο σφυγμό · Δεν αναπνέει κανονικά