

## ÇOCUKLARDA SENKOP (BAYILMA)

# 6. BÖLÜM

Betül DİLER DURGUT<sup>1</sup>

### SEVGİLİ ÇOCUKLAR VE AİLELER;

Siz bayıldığınızda ya da çocuğunuzun bayıldığına tanıklık ettiğinizde aklınızda birçok soru işareti belireceği gibi kendinizi çaresiz hissedebilir, korkuya kapılabilirsiniz. Bayılma hakkında aklınıza sayısız sorular gelecektir. Bu soruların hepsini doktorunuza sormaya çekinebilirsiniz, aklınıza sonradan gelen sorular olabilir. İşte bu bölümün amacı sizin gibi çeşitli soruları olan, bayılma hakkında bilgilenecek 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 (BAYILMA) NEDİR?

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

### SENKOP NEDEN ORTAYA ÇIKAR?

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.

<sup>1</sup> Dr., Giresun Üniversitesi Kadın Doğum ve Çocuk Hastalıkları Eğitim ve Araştırma Hastanesi  
betuldlr@hotmail.com ORCID iD: 0000-0002-0322-2843



Kişinin 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 sıkmak 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.

## KAYNAKÇA

1. Moya A, Sutton R, Ammirati Fabrizio. Senkop tanı ve tedavi kılavuzu (2009 güncellemesi) Avrupa Kardiyoloji Derneği (ESC) Senkop Tanı ve Tedavi Görev Grubu. *European Heart Journal*, 8,2009 Doi:10.1093