



...Почему ребенок падает в обморок, когда нервничает?

Вопрос-ответ из газеты: [«АиФ. Здоровье» № 16 19/04/2012](#)

Стоит моему двухлетнему сынишке закатить мне истерику, как он тут же падает в обморок. Это может быть опасно?

Кристина, Калининград



На вопрос отвечает руководитель Центра синкопальных состояний и сердечных аритмий у детей и подростков ФМБА России, доктору медицинских наук, профессор Леонид Макаров:

– Такие обмороки (их называют респираторно-аффективными приступами) довольно распространены среди детей от 1 года до 5–6 лет. Чаще всего они случаются на фоне стресса, когда на высоте крика ребенок вдруг закатывается, резко бледнеет или синеет и обмякает. Несмотря на пугающую картину, такие обмороки, как правило, носят доброкачественный характер и в специальном лечении не нуждаются.

Что, впрочем, не означает, что их нужно оставить без внимания. В небольшом проценте случаев респираторно-аффективные приступы носят эпилептический характер, а также могут быть вызваны длительными паузами в работе сердца (до 10 и более секунд). К тому же в 30% случаев детские обмороки переходят потом во взрослые. Поэтому советую вам все же показать ребенка педиатру, детскому кардиологу и неврологу.

Совет

- >> Старайтесь избегать ситуаций, которые их провоцируют: долго не стоять, резко не вставать.
- >> Полезны изометрические упражнения, к которым относится... кистевой эспандер, тренирующий рефлекс поддержки оптимального артериального давления в организме.
- >> Увеличьте объем потребляемой жидкости и не ограничивайте потребление соли (если нет противопоказаний). Это дает увеличение объема циркулирующей крови.
- >> При надвигающемся обмороке в транспорте скрестите ноги и резко ритмично несколько раз напрягите мышцы пресса и бедер. Это поможет увеличить приток крови от нижних конечностей к голове.

>> Если вы чувствуете приближение обморока на улице, присядьте на одно колено, будто завязываете шнурок на ботинке, или поставьте одну ногу на возвышение.

...Как узнать, с чем связан обморок?

Недавно во время занятий в тренажерном зале я внезапно потерял сознание. Со слов окружающих, это длилось около минуты. На следующий день я сделал кардиограмму, на ней вроде не нашли никаких изменений. Теперь я не знаю, можно ли мне дальше заниматься

– Для внезапных обморочных состояний (в медицине часто используется еще термин синкопе) существует немало причин: это может быть приступ эпилепсии, внезапное падение давления крови (так называемый коллапс). Потерей сознания может сопровождаться значительное снижение уровня сахара крови (гипогликемия).

Но самой опасной причиной внезапных приступов потери сознания являются нарушения ритма сердца (учащение или урежение), которые нередко возникают на фоне эмоциональной и физической нагрузки и могут привести к остановке сердца и внезапной смерти.

Мой вам совет: пройдите обследование, включающее, кроме обычной электрокардиограммы, суточную запись ЭКГ (так называемое холтеровское мониторирование), пробу с физической нагрузкой (на велоэргометре или бегущей дорожке), ультразвуковое исследование сердца. Может также возникнуть необходимость в проведении электрофизиологического исследования сердца и ряда других специальных тестов. Делать их лучше в специализированной клинике или центре, где хорошо знакомы с проблемой обморочных состояний и внезапной сердечной смерти.

...Что происходит с человеком во время обморока?

Скажите, что происходит с человеком во время потери сознания?

Олег, Сыктывкар

– Как правило, доброкачественные обмороки обусловлены внезапным прекращением поступления кислорода к головному мозгу. Такие ситуации нередко возникают при долгом пребывании в душном помещении, при резком вставании со стула, кровати и т. д. Причиной потери сознания может быть также раздражение специфических рефлекторных зон при наличии тугих воротничков, резком повороте шеи.

При этом обморок носит чисто рефлекторный, регуляторный характер и связан с нарушением рефлекса, призванного поддерживать нормальное артериальное давление и поступление крови к головному мозгу. В ответ на возникшее следом кислородное голодание наш мозг переходит на поддерживающий режим, так как в условиях обморока ему легче перенести кислородное голодание.

Кстати

Обмороки – довольно частое явление. Хотя бы раз в жизни потеря сознания случается у 18–20% людей. Пик внезапной потери сознания приходится на подростковый (начиная с 14 лет) и на пожилой (начиная с 60 лет) возраст. В первом случае это связано с бурным гормональным развитием, влияющим на сосудистый тонус. Во втором – с возрастной дегенерацией (процессом старения) вегетативной нервной системы и атеросклеротическими изменениями в сосудах (в том числе – головного мозга).