



Vad är POTS?

Postural ortostatisk takykardisyndrom

Vad är POTS?

Postural ortostatisk takykardisyndrom (POTS) är en form av dysautonomi. Med dysautonomi menas att det finns en störning i det autonoma (icke- viljestyrda) nervsystemet.

Det autonoma nervsystemet består av det sympatiska och det parasympatiska nervsystemet och dessa styr regleringen av andningen, matsmältningen, pupillerna, pulsen och blodtrycket, temperaturen, tarmarna och urinblåsan.

Det sympatiska nervsystemet aktiveras främst under stress och ökar signalsubstanserna adrenalin och noradrenalin i blodet. Det parasympatiska nervsystemet aktiveras i vila och stimulerar bland annat mag- och tarmkanalen att arbeta.

Normalt anpassar sig kroppen efter gravitationen, det vill säga när en person reser sig upp i stående, ser kroppen till att snabbt pumpa upp blod till hjärnan så att den får ordentligt med syre. Vid POTS samlas blodet i benen istället och hjärtat försöker kompensera detta genom att slå fortare och på så sätt få runt mer blod i systemet och förhindra svimning. Den kraftigt ökade pulsen är syndromets huvudsymtom.

Förekomst och orsak

Både män, kvinnor och barn kan drabbas av POTS, men en majoritet av de drabbade (70–80 %) är kvinnor i fertil ålder (15–50 år gamla). Drygt en till tre miljoner människor i USA beräknas ha POTS. Några motsvarande svenska siffror finns ännu inte.

Hos många som får POTS har sjukdomen brutit ut efter en kraftig virusinfektion, vaccinering, omfattande operation eller vid en graviditet. Hos andra som insjuknar finns det inget tydligt samband.

Symtom

POTS är en komplex sjukdom som ofta ger en rad olika symtom i varierande svårighetsgrad. Huvudsymtomen kommer från det cirkulatoriska systemet: intolerans i stående läge, yrsel, hjärtklappning, svimningsbenägenhet, nedsatt kondition. Symtom kan även uppkomma från olika ställen i kroppen där det autonoma nervsystemet är involverat. Nedan följer de vanligaste symtomen som kan förekomma:

- Onormalt ökad hjärtfrekvens vid uppresning
- Andningsproblem
- Smärta/tryck i bröstet (liknande kärlkrampssmärta)

- yrsel, svimning eller nästan svimning
- Hjärndimma
- Huvudvärk
- Illamående, diarré/förstoppning
- Skakningar och generell svaghet i kroppen
- Synstörningar som tunnelseende och dimsyn
- Sömnstörningar, svårt att somna, frekvent uppvaknande
- Fatigue (extrem utmattning)
- Intolerans mot motion/rörelse
- Ökad/minskad svettning
- Värk i kroppen



Diagnos

För att ställa diagnosen POTS krävs att pulsen ökar med mer än 30 slag/minut eller är över 120 slag/minut inom tio minuter i upprätt ställning. För barn (under 19 år) ska pulsen öka med mer än 40 slag/minut.

Diagnosen POTS ställs oftast med hjälp av ett så kallat Tilt-test. Tilt betyder luta och testet innebär att personen späns fast på en tippbräda som sedan lutas i 60–70 grader i ungefär 20 min eller så länge symtomen tillåter. Puls och blodtryck mäts hela tiden för att se eventuella förändringar relaterade till lägeskillnaden. En del svimmar vid testet, andra inte. Svimning är inget kriterium för att få diagnosen POTS. Bara drygt var fjärde person med POTS svimmar.

Behandling

Ofta behövs en kombination av både medicinsk och icke-medicinsk behandling. Icke-medicinsk behandling kan innefatta:

- Ökat vätskeintag och samtidigt ökat intag av salt. Detta för att förbättra blodvolymen och höja blodtrycket.
- Stödstrumpor för att undvika att blodet samlas i benen.
- Anpassad motion i den mån en klarar av detta. Att stärka benmuskulerna kan hjälpa. Att göra övningar i liggande kan undvika att trigga POTS-attacker och göra att en klarar av mer rörelse.
- Kunskap kring vad som triggar POTS-symtomen.

Vid medicinsk behandling har följande läkemedel provats med varierande resultat:

- Betablockerare av olika former för att få ner pulsen.
- Procoralan, minskar pulsen men lämnar blodtrycket opåverkat.
- Pyridogstigmin (Mestigon), hämmar nedbrytningen av acetylcholin, en signalsubstans.
- Fludrokortison, påverkar salt- och vattenbalansen i kroppen.
- Midodrin (licenspreparat), påverkar kärlen så att de drar ihop sig och höjer blodtrycket.
- Droxidopa (licenspreparat), höjer blodtrycket och förebygger blodtrycksfall i stående.
- SSRI eller SNRI, kan minska svimning och lågt blodtryck vid stående. Kan också förbättra besvär från mag- och tarmkanalen och minska hjärntrötthet.

Att leva med POTS

POTS kan vara en utmaning att leva med. Ungefär var fjärde person som har POTS är så påverkad att hen inte kan arbeta och har svårt att klara sina vardagliga sysslor. Livskvaliteten vid POTS har visat sig vara jämförbar med personer som har KOL eller

kronisk hjärtsjukdom. En del kan behöva hjälpmedel som rullstol eller elscooter.

En del med POTS blir bättre, rent av helt återställda, men de allra flesta måste lära sig leva med sjukdomen som i dag räknas som ett kroniskt tillstånd. Många kan dock uppleva förbättring och lindring av symtom genom mediciner och/eller livsstilsråd.

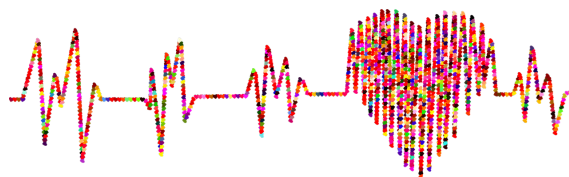
Det är viktigt att hitta en balans i livet mellan vila och aktivitet. Många med POTS blir kraftigt försämrade av träning och aktivitet, det gäller därför att hitta den nivå som funkar för just en själv. Infektioner kan ofta öka symptomen. Likaså tiden runt ägglossning och menstruation p.g.a. hormonet progesteron. Många med POTS upplever försämring vid värme.

Forskning

Det pågår forskning kring orsakerna till POTS. Det finns tecken på att det finns autoimmuna komponenter i POTS eftersom autoantikroppar har upptäckts hos vissa patienter. Antikroppar som är en del av immunförsvaret, identifierar främmande ämnen så att kroppen kan ta hand om dessa. Vid en autoimmun sjukdom börjar kroppen istället att producera antikroppar som vänder sig emot den egna kroppen, detta kallas autoantikroppar.

Vid Skånes universitetssjukhus i Malmö pågår forskning kring POTS. En studie, publicerad hösten 2016, visade att det fanns ett starkt samband mellan POTS och autoantikroppar mot adrenerga receptorer (ett protein som binder till sig adrenalin och noradrenalin).

Det pågår också forskning kring att kunna behandla POTS på liknande sätt som en behandlar autoimmuna sjukdomar, t.ex. MS.



Vill du läsa mer?

<https://www.internetmedicin.se/page.aspx?id=7730>

<https://lakartidningen.se/klinik-och-vetenskap-1/artiklar-1/rapport/2018/10/postural-ortostatiskt-takykardisyndrom-handikappande-tillstand-som-framst-drabbar-kvinnor/>

<https://www.potsuk.org>

Följ oss på Facebook, Instagram och Youtube
www.ehlers-danlos.se ©Edsriksförbund 2020-06-15
Bilder:Pixaby