



[Yrsel, svimning och kramper](#)

Att svimma innebär vanligtvis att du faller ihop från att ha stått upp och blir medvetslös under en kort stund. Svimning beror på att blodtrycket sjunker och är oftast inte skadligt. Det är ovanligt, men ibland kan svimning bero på någon sjukdom som epilepsi, stroke eller hjärtfel. Ring 112 om någon svimmar och inte snabbt vaknar och mår bra igen.

Blodtrycket kan sjunka till exempel när du reser dig upp snabbt eller upplever en stark känsla. Ibland kan du märka att du håller på att svimma genom att något av följande händer:

- Du känner dig kallsvettig.
- Du blir yr eller illamående.
- Det svartnar för ögonen eller susar i öronen.
- Din hud blir blek.

Ibland kommer svimningen så plötsligt att du inte hinner känna något speciellt innan.

Det är vanligt att känna sig lite trött och medtagen efter att ha svimmat, men det brukar gå över inom en halvtimme.

Kontakta en [vårdcentral](#) eller [jouröppen mottagning](#) om du har varit avsvimmad. Om det är stängt kan du vänta tills den jouröppna mottagningen eller vårdcentralen öppnar.

Du behöver inte söka vård om ett barn svimmar av en tydlig orsak och snabbt mår bra igen. Kontakta en [vårdcentral](#) om barnet svimmar oförklarligt eller ofta.

Ring genast 112 om något av följande stämmer:

- Den som har svimmat inte mår bra.
- Den som har svimmat har gjort det när hen sitter eller ligger ner eller i samband med ansträngning.
- Den som har svimmat har en hjärt-eller kärlsjukdom eller diabetes.

Ring telefonnummer 1177 om du vill ha [sjukvårdsrådgivning](#). Då kan du få hjälp att bedöma symtom eller hjälp med var du kan söka vård.

Svimning beror på att blodtrycket sjunker hastigt. Det kallas [blodtrycksfall](#) och gör att blodcirkulationen till hjärnan blir otillräcklig. Du svimmar då och kan inte styra kroppen, utan faller ihop. Då rinner blodet tillbaka till hjärnan och du vaknar upp igen efter en stund.

En sådan kort medvetslöshet kan till exempel bero på att du har rest dig upp hastigt så att blodtrycket sjunker. Det kallas ortostatiskt blodtrycksfall.

Ett blodtrycksfall som gör att du svimmar kan också bero på att du reagerar starkt på något, till exempel att du har mycket ont eller är rädd för att få en spruta. En del små barn kan hålla andan när de är arga eller ledsna och svimmar av den anledningen.

Det är ovanligt, men ibland kan ett blodtrycksfall som orsakar svimning bero på någon sjukdom som till exempel [stroke](#) eller hjärtfel.

Svimning förekommer också vid [epilepsi](#).

Gör så här om någon har svimmat:

- Prata med hen och prova att skaka lätt i axlarna för att se om hen reagerar.
- Kontrollera att hen andas om hen inte vaknar.
- Se till att hen inte har något löst i munnen som kan komma ner i andningsvägarna om hen är medvetlös men andas som vanligt.
- Kontrollera om hen har sårskador som behöver vårdas.
- Lossa på åtsittande kläder om hen har det och lägg hens ben högt.
- Ge inte hen något att dricka förrän hen är helt vaken.
- Stanna hela tiden hos hen och kontrollera att hen fortsätter att andas.
- Påbörja [hjärt-lungräddning](#) om hen är medvetlös och inte andas som hen ska.

Följ ovanstående råd men ring även 112 om du träffar på en person som har svimmat och du inte vet hur länge hen har varit avsvimmad.

Kroppen mår bra av att röra på sig. Risken att få blodtrycksfall och svimma minskar om du rör på dig regelbundet.

Res dig upp långsamt från sittande eller liggande ställning om du har lätt för att svimma. Det är bra att röra på fötterna och benen om du måste stå stilla länge.

Lägg dig ner om du känner att du håller på att svimma, helst med benen högt. Då undviker du att falla och slå dig om du skulle svimma. Det kan också hjälpa att sitta på huk med huvudet mellan benen och andas med lugna andetag.

Du kan också prova att pressa händerna mot varandra eller korsa benen och pressa dem mot varandra om du känner att du håller på att svimma. Genom att använda musklerna på det viset höjs blodtrycket. Det kan förhindra att du svimmar, till exempel när du ska resa dig efter ett toalettbesök.

Be att få lägga dig ner i situationer som känns obehagliga, till exempel om du ska lämna ett blodprov eller få en spruta.

Du har enligt [patientlagen](#) möjlighet att påverka din och ditt barns vård.

För att du ska kunna vara delaktig i din vård och behandling är det viktigt att [du förstår informationen du får](#) av vårdpersonalen. Ställ frågor om du inte förstår.

Även barn ska vara delaktiga i sin vård. Ju äldre barnet är desto viktigare är det.

Du har möjlighet att få hjälp av en [tolk om du inte pratar svenska](#). Du har också möjlighet att få hjälp av en [tolk om du har en hörselnedsättning](#).

Senast uppdaterad:

2023-12-01

Redaktör:

Jenny Andersson, 1177.se, nationella redaktionen

Granskare:

Lars Lind, Professor, läkare specialist i internmedicin, Uppsala

På 1177.se får du råd om hälsa och information om sjukdomar och vilka mottagningar du kan kontakta. Logga in för att läsa din journal och göra dina vårdärenden. Ring telefonnummer 1177 för sjukvårdsrådgivning dygnet runt. 1177 ger dig råd när du vill må bättre.

I

I

I

[Behandling av personuppgifter](#)

[Hantering av kakor](#)

[Inställningar för kakor](#)

1177 – en tjänst från [Inera](#).