

[Blodtryck](#)

POTS - Postural ortostatiskt takykardisyndrom

POTS innebär att du får besvär med att hjärtat slår för fort. Det gäller framförallt när du reser dig upp till sittande eller stående efter att ha legat ner. Det finns en del saker du kan göra för att minska besvären, men ett fåtal behöver behandling med läkemedel.

Symtom

Symtomen vid POTS kommer när du står upp och bli bättre när du ligger ner. Här är några exempel:

- yrsel
- hjärtklappning
- svårt att andas
- svettningar
- ont i bröstet
- svimning.

Det är också vanligt att känna trötthet och illamående.

När och var ska jag söka vård?

Ring telefonnummer 1177 om du vill ha [sjukvårdsrådgivning](#) och hjälp att bedöma symtom. Kontakta en [vårdcentral](#) om något av följande stämmer:

- Besvären begränsar din tillvaro.
- Du blir inte bättre trots att du har följt råden i den här texten, eller råd som du har fått om du har haft kontakt med vården.
- Du har andra besvär som oroar dig.

Många mottagningar kan du kontakta genom att [logga in](#).

Ibland räcker det att du chattar eller [videosamtalar](#) med en läkare för att få vård.

Undersökningar och utredningar

Du får berätta om dina symtom och läkaren undersöker dig. Hen gör en kroppslig undersökning och mäter din puls och ditt blodtryck när du ligger ner och när du står upp.

Det finns flera tillstånd och sjukdomar som kan ge symtom som liknar POTS. Du kan även bli undersökt på flera andra sätt beroende på dina symtom.

Vad händer i kroppen?

Att få ökad hjärtrytm när man ställer sig upp är en del i kroppens system som ser till att blodtrycket hålls normalt

oavsett om du ligger ner eller står upp. Blodkärlen i benen behöver kunna dra ihop sig för att inte för mycket blod ska samlas i underbenen när man reser sig. De nerver som påverkar blodkärlen gör detta möjligt. Det finns även flera faktorer som spelar roll och allt samordnas av hjärnan.

Vad kan jag göra själv?

Många som har POTS får nedsatt kondition och mår bättre om konditionen förbättras.

Det brukar vara bra att gradvis träna upp kondition och muskelstyrkan. Det kan minska besvären. Även det [autonoma nervsystemet](#) kan tränas gradvis så att det fungerar bättre. Du kan träna genom att undvika att ligga ner under dagen. Sitt upprätt eller halvsittande när du vilar.

Det är också bra att se över sina matvanor. Ät hälsosam och näringsrik kost, till exempel mycket grönsaker, frukt och bär. Här kan du läsa mer om att [äta hälsosamt](#).

Du kan prova att under en period ha mer salt i maten samt att öka mängden vätska du dricker. Det kan hjälpa.

Tips när du reser dig

Här är några tips för att underlätta när du ställer dig upp:

- Använd stödstrumpor. De gör det lättare för blodet i underbenen att komma upp till hjärtat.
- Rör på musklerna i benen. Det hjälper till så att blodet snabbt kommer tillbaka till hjärtat.
- Drink vatten. Det kan vara före eller under tiden du står upp.

Behandling

Det finns läkemedel som kan hjälpa om du har mycket svåra besvär. Prata med din läkare om du upplever det. De flesta mår bättre genom att göra det saker som nämns under rubriken Vad kan jag göra själv?

Att leva med POTS

En del som har POTS känner sig mycket begränsade både i sitt privatliv och i sitt arbetsliv. Det kan vara jobbigt.

Det är viktigt att du har tålamod. Det finns bra dagar och det finns mindre bra dagar. Försök också att se de små förbättringar som sker. De flesta med POTS blir bättre eller blir helt av med sina besvär inom ett år.

Bra med rutiner

Det kan hjälpa dig att må bättre om du har rutiner, till exempel att äta regelbundet. Försök också att [sova](#) på natten och inte sova på dagen.

Läs om hur [du kan bryta oro, motverka stress och mildra nedstämdhet](#)

Berätta hur du mår. Det kan göra att det känns bättre, samtidigt som människor omkring dig förstår hur de kan vara ett stöd för dig. Du kan berätta för någon närstående. Det finns också organisationer och föreningar som ger [råd och stöd på mejl, chatt och telefon](#).

Senast uppdaterad:

2024-06-28

Redaktör:

Jenny Andersson, 1177.se, nationella redaktionen

Granskare:

Anna Stenborg, läkare, specialist i internmedicin, Akademiska sjukhuset i Uppsala

Mer på 1177.se

[Så fungerar nervsystemet](#)

Nervsystemets uppgift är att ta emot och att förmedla signaler från och till kroppens olika sinnen och kroppsdelar. Det gör att kroppens olika delar kan samarbeta.

1177 – tryggt om din hälsa och vård

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.

1177 på flera språk

I

Om 1177

I

Kontakt

I

[Behandling av personuppgifter](#)

[Hantering av kakor](#)

[Inställningar för kakor](#)

1177 – en tjänst från [Inera](#).