

افت فشار خون وضعیتی کاهش ناگهانی فشار خون در زمان نشستن یا ایستادن است. این وضعیت باعث ایجاد کاهش ۲۰ میلی متر جیوه در فشار خون سیستولیک (عدد بالاتر) یا کاهش ۱۰ میلی متر جیوه در فشار خون دیاستولیک (عدد پایین تر) می شود. این وضعیت می تواند باعث احساس سرگیجه یا سبکی سر شود. این احساس اغلب ملایم است و پس از چند ثانیه یا چند دقیقه برطرف می شود. گاهی افت فشار خون بیشتر است و حتی سبب از حال رفتن افراد می شود. نشانه های آن شامل این موارد می شود:

- احساس سبکی سر یا سرگیجه
- تاری دید یا دیدن ستاره در دید
- گیجی و سردرگمی
- ضعف
- تهوع
- از حال رفتن

تعریف افت فشار خون وضعیتی کاهش ۲۰ میلی متر جیوه در فشار خون سیستولیک (عدد بالاتر) یا کاهش ۱۰ میلی متر جیوه در فشار خون دیاستولیک (عدد پایین تر) می باشد.

افت فشار خون وضعیتی به چه دلیل رخ می دهد؟

وقتی که به سرعت از جای خود بلند می شوید، قوه جاذبه باعث می شود که خون به سمت پاهای شما برود. معمولاً سیاهرگ ها و سرخرگ های شما با فشردن خون به سمت سر شما پاسخ می دهند. اگر بدن شما چنین پاسخی ندهد، فشار خون شما افت می کند. خون کافی به سر شما نمی رسد و این باعث می شود احساس سرگیجه کنید.

اغلب افراد وقتی دچار افت فشار خون وضعیتی می شوند که زمان زیادی را در بستر سپری می کنند. این وضعیت ممکن است به دلیل جراحی یا بیماری هم ایجاد شود. در این زمان سرخرگ ها و عضلات شما ضعیف می شوند و به طوری که بیشتر پاسخ می دادند، عمل نمی کنند. در زمان برخاستن از تخت، باید پیش از ایستادن ابتدا به وضعیت نشسته عادت کنید. باید بدن خود را آموزش دهید. افت فشار خون وضعیتی ناشی از بستری درازمدت می تواند روزها یا هفته ها ادامه پیدا کند.

افت فشار خون وضعیتی و آسیب های نخاعی

پس از آسیب نخاعی ممکن است بدن شما مثل سابق به تغییر وضعیت بدن تان پاسخ ندهد. ممکن است بدن تان به سرعت کافی خون را به سمت سرتان پمپ نکند. وقتی که در پاهای خود ضعف عضلانی داشته باشید، عضلات دیگر نمی توانند خون را پمپ کنند. افت فشار خون وضعیتی ناشی از آسیب نخاعی می تواند هفته ها یا ماه ها ادامه پیدا کند. در بعضی افراد این علائم همیشگی هستند و آنها باید راه هایی برای کاهش نشانه های این وضعیت بیابند.

افت فشار خون وضعیتی، افت فشار خون ارتواستاتیک (orthostatic hypotension) نیز نامیده می شود.

فشار خون چگونه اندازه گیری می شود؟

فشار خون میزان فشار وارده بر سرخرگ های شما می باشد. فشار خون توسط یک بازوبند مخصوص (cuff) اندازه گیری می شود. فشار خون در افراد سالم ۸۰/۱۲۰ میلی متر جیوه است. عدد اول (۱۲۰) "فشار خون سیستولیک" نامیده می شود و فشار خون در زمان تنیدن قلب است. عدد دوم (۸۰) "فشار خون دیاستولیک" نامیده می شود و فشار خون در زمان بین دو تپش قلب است.

پس از آسیب نخاعی پایین تر بودن فشار خون در حال استراحت در حد ۱۱۰/۷۰ و یا حتی ۶۰/۱۰۰ میلی متر جیوه امری عادی است.

چگونگی کاستن از نشانه ها

اگر در زمان نشستن یا ایستادن احساس سرگیجه می کنید، این کار را آهسته تر و بصورت مرحله به مرحله انجام دهید. این کار به بدن شما فرصت پاسخ دهی می دهد. اگر سرگیجه بیش از چند ثانیه به طول انجامد، لازم است که به مدت چند لحظه به وضعیت قبلی خود برگردید. تغییر وضعیت بدنی بطور روزانه به بدن شما کمک می کند به این وضعیت عادت کنید. نوشیدن مقادیر زیاد مایعات ساده نیز به طبیعی نگاه داشتن فشار خون شما کمک می کند.

انتقال از حالت درازکش به نشستن: این کار را با بلند کردن سر خود به آهستگی یا با گذاشتن بالش پشت خود انجام دهید. پیش از اینکه بطور کامل بنشینید حدود ۱۵ تا ۲۰ دقیقه در این وضعیت بمانید. اگر احساس سرگیجه کردید، چند دقیقه ای دراز بکشید و مجددا همان مراحل را انجام دهید.

انتقال از تخت به صندلی: پیش از انتقال از تخت به صندلی، پاهای خود را از لبه تخت آویزان کنید. روی لبه تخت بنشینید و پاهای خود را به مدت چند دقیقه از لبه تخت آویزان کنید. اگر صندلی چرخدار تا شو دارید، می توانید از امکانات تا شدن آن استفاده کنید تا به آهستگی به وضعیت نشسته حرکت کنید.

انتقال از حالت نشسته به ایستادن: در زمان ایستادن، به آهستگی و با استفاده از عصابیه (standing frame) یا میز شیب دار از جای خود بلند شوید. استفاده از این وسایل اغلب به شما کمک می کند که با گذشت زمان فشار خون خود را تنظیم کنید.

درمان

شکم بند (Abdominal binder): شکم بند تکه پارچه ای محکم است که بدور شکم و سینه شما بسته می شود. این وسیله به شما کمک می کند که در زمان ایستادن فشار خون شما بالاتر نگاه داشته شود.



جوراب های ارتجاعی (Elastic stockings): جوراب های ارتجاعی باعث حفظ فشار در پاهای شما و جلوگیری از حرکت خون به سمت پاهای شما می شود. این جوراب ها در اندازه های تا سر زانو و تا بالای ران موجود هستند.

میز شیب دار یا عصابایه (standing frame): روند ایستادن تدریجی با استفاده از میز شیب دار یا عصابایه (standing frame) می تواند کمک بزرگی باشد. استفاده از این وسایل اغلب بدن شما را برای حفظ فشار خون بهتر یاری می کند.

داروها: برخی داروها می توانند در حفظ فشار خون شما موثر باشند. درباره داروهای مناسب وضعیت تان از پزشک خود جویا شوید.