

فشار خون پایین، علل، علائم و درمان

در تابستان مراقب از حال رفتن ناگهانی باشید



از حال رفتن حوا رشیدپور در برنامه زنده خلا خوردید

رضا رشیدپور ابتداء اجرای برنامه با مطرح کردن موضوع تنبیه بیکر اکتشافان بلاسکو حین صحبت کردن به طور ناگهانی روی زمین افتاد. رضا رشیدپور، مجری برنامه مایلا خوشبید در برنامه زنده سما، در حالی که مشغول اجرای برنامه بود، از حال رفت و به پوشش شد. روابط عمومی برنامه حالا خوشبید با انتشار بیانیه‌ای وضعیت جسمانی رضا رشیدپور را شرح کرد. در این بیانیه علت سقوط آقای رضا رشیدپور افت فشار خون ذکر شد.

یکی از مشکلات رایج هنگام صبح افت فشارخون است که با علائم مثل بی‌حالی و کم‌انرژی بودن، سرگیجه (به‌خصوص زمانی که خود تغییر وضعیت می‌دهد، مثلا از حالت نشسته بکوبه می‌ایستد) و حسگی همراه است.

ممکن است برای بسیاری از افراد داشتن فشارخون سیماآخالی و مشکلی هم نداشته

باشند اما فشارخون پایین برای گروهی دیگر از افراد مشکلات بسیاری به دنبال دارد. از قبیل سرگیجه یا از هوش رفتن و در حالات بسیار شدید ممکن است زندگی فرد را مورد تهدید قرار دهد. فشارخون سیستولیک کمتر از ۹۰ میلی‌متر جیوه و فشارخون دیاستولیک کمتر از ۶۰ میلی‌متر جیوه فشارخون پایین محسوب می‌شود. دلایل مختلفی می‌توان برای داشتن فشارخون پایین شمرد؛ از کم‌آب شدن بدن گرفته تا اختلالات ناشی از مصرف دارو یا جراحی. آنچه اهمیت دارد این است که علت بروز این اختلال را پیدا کنیم تا بتوانیم به درمان آن بپردازیم.

علائم فشارخون پایین

در بسیاری از افراد فشارخون پایین رنگ خفگی است که از وجود یک مشکل زمینه‌ای خبر می‌دهد، به‌خصوص زمانی که به صورت ناگهانی افت می‌کند یا زمانی که با یکی از علائم زیر همراه است:

- سرگیجه
- سنگوبی یا از هوش رفتن ناگهانی
- تاری دید
- حالت تهوع
- حسگی
- از دست دادن تمرکز و حواس

شوکه، وضعیت پایین افتادن شدید فشارخون است که می‌تواند زندگی فرد را به خطر بیندازد و علائم آن به صورت سرگیجه، به‌خصوص در افراد مسن، سرد شدن و رنگ‌پریده شدن پوست، سرد، تنفس سرد و سطحی و ضریان نبض ضعیف و تند نمایان می‌شود.

علل فشارخون پایین

دو عددی که نمایانگر فشارخون است، نشان‌دهنده فشار درون شریان‌ها هنگام فعالیت و استراحت هر ضریان قلب است. عدد اول فشار سیستولیک است که نشانگر میزان فشاری است که قلب برای پمپاژ خون درون شریان‌ها تولید می‌کند و عدد دوم فشار دیاستولیک نامیده می‌شود که نشانگر میزان فشار شریان خون در وقت استراحت است. زمانی که قلب در فاز استراحت قرار می‌گیرد، در دستورالعمل‌های جدید، فشارخون طبیعی کمتر از ۱۲۰/۸۰ میلی‌متر جیوه تعریف شده است، اما یک پزشک چگونه به این تشخیص می‌رسد که فشار بیمار پایین است؟ در واقع ممکن است فشارخونی که برای یک فرد طبیعی قلمداد می‌شود برای دیگری فشار پایینی محسوب شود. بسیاری از پزشکان زمانی فشارخون را پایین می‌دانند که باعث بروز مشکلاتی برای فرد شود. افت ناگهانی فشارخون می‌تواند خطرناک باشد. یک افت حدود ۲۰ میلی‌متر جیوه می‌تواند موجب سرگیجه یا حتی از هوش رفتن بیمار شود زیرا با پایین آمدن فشار خون کافی به مغز نمی‌رسد.

عواملی که می‌توانند باعث پایین افتادن فشارخون شوند:

- بارداری: در این دوره به دلیل اینکه سیستم گردش خون به سرعت گسترش می‌یابد احتمال دارد فشارخون افت کند اما این حالت موقت است و پس از زایمان فشارخون به حد طبیعی بازمی‌گردد.

بعضی غدد مانند بیماری‌های تیروئید و پارائتیروئید، نارسایی کلیوی مانند بیماری آدیسون، هیپوگلیسمی یا پایین افتادن قندخون و در برخی مواقع دیابت می‌توانند علت پایین افتادن فشارخون باشند.

- کم‌آب شدن بدن: وقتی میزان آبی که بدن از دست می‌دهد بیشتر از مقداری باشد که وارد بدن می‌شود، شخص دچار کم‌آبی می‌شود که خود را با علائمی از قبیل سرگیجه، ضعف و حسگی نشان می‌دهد. ورزش‌های شدید، اسهال، استفراغ و خوردن داروهای ادرارآور موجب از دست رفتن آب بدن می‌شوند.
- خونریزی: خونریزی‌های شدید مانند خونریزی‌های داخلی و خونریزی ناشی از صدمات جدی موجب کاهش حجم خون در گردش و در نتیجه افت فشارخون می‌شود.

عقوت‌های شدید (هیپتسمی): هر گاه بدن دچار عقوتی شدید شود و این عقوت وارد جریان خون شود، فشارخون می‌تواند به طور خطرناکی افت کند که این وضعیت را «شوکه سیستیک» می‌نامیم.

واکنش‌های آلرژیک شدید (آنافیلاکسی): عواملی از قبیل گروهی از مواد خوراکی، بعضی داروها و نیش بعضی حشرات می‌توانند موجب واکنش‌های آلرژیک (حساسیت‌زا) در بدن شوند و زندگی فرد را دچار خطری جدی کنند. واکنش آنافیلاکسی (نیش دفاعی) موجب مشکلات تنفسی، کبیر، خارش، تورم گلو و کاهش ناگهانی فشارخون می‌شود.

کمبود ویتامین: کمبود بعضی ویتامین‌ها مانند

فشارخون سیستولیک کمتر از ۹۰ و میلی‌متر جیوه

از ۶۰ میلی‌متر جیوه فشارخون پایین محسوب می‌شود. دلایل مختلفی می‌توان برای داشتن فشارخون پایین شمرد؛ از کم‌آب شدن بدن گرفته تا اختلالات ناشی از مصرف دارو یا جراحی.

عوامل خطر

افت فشارخون می‌تواند برای هر کسی اتفاق بیفتد اما برخی انواع آن بر اساس سن افراد و دارویی که مصرف می‌کنند متداول‌تر است. از عوامل خطر می‌توان موارد زیر را نام برد: سن؛ افت فشارخون وضعیتی و بعد از خوردن غذا معمولا در افراد میانسال ۶۵ ساله به بالا بیشتر رخ می‌دهد، در حالی که افت فشارخون ناشی از تداخل سیگنال‌های مغزی بیشتر کودکان را در بر می‌گیرد. افراد جوان را دچار می‌کند. مصرف داروها؛ افرادی که داروهای ضدفشارخون مصرف می‌کنند مانند داروهای آلفابلوکر، بیشتر دچار افت فشارخون می‌شوند. ابتلا به برخی بیماری‌ها؛ بیماری پارکینسون، دیابت و بیماری‌های قلبی احتمال افت فشارخون را بیشتر می‌کند.

عوارض افت فشارخون

هر شکلی از کاهش فشارخون می‌تواند مانع دسترسی ارگان‌های بدن به اکسیژن شود و عملکرد آنها را مختل کند، از جمله ممکن است به مغز و قلب آسیب بزند.

تشخیص بیماری

هدف این است که عامل افت فشارخون را پیدا کنیم. به همین منظور پزشک برای تشخیص بیماری علاوه بر گرفتن شرح‌حال بیمار، معاینات فیزیکی و اندازه‌گیری فشارخون ممکن است انجام آزمایش‌های زیر را هم توصیه کند:

آزمایش خون؛ آزمایش خون می‌تواند اطلاعات خوبی در اختیار پزشک بگذارد، مثلا با قندخون بیمار طبیعی است (دیابت و هیپوگلیسمی) یا تعداد گلبول‌های قرمز طبیعی است (بیماری کم‌خونی). هر یک از این عوامل می‌تواند باعث افت فشارخون شود.

الکتروکاردیوگرام؛ در این آزمایش غیرتهاجمی و بدون درد، پزشک الکترودهایی را به پاهای که روی قفسه سینه و گروها و پاهای بیمار قرار داده‌اند، وصل می‌کند. از طریق این سیگنال‌های الکتریکی قلب توسط ماشین الکتروکاردیوگرام روی صفحه‌ای ترسیم می‌شود. در اغلب در نظر نوار بی‌نظمی ضربان قلب، آرتمی‌های قلبی و چگونگی اکسیژن و خون‌رسانی به عضلات قلب مشخص می‌شود. همچنین این نوار نشان می‌دهد آیا شخص قبلا یا در زمان گرفتن نوار دچار قلب منظم شده یا نه؟

بعضی ضریان قلب ممکن است گاهی باشد بیمار خواهد یک هونتر ۲۴ ساعته بپوشد تا بی‌نظمی ضربان قلب ممکن است گاهی باشد که به سیستم خودکار عصبی وارد می‌شود. سیستم عصبی خودکار وظیفه کنترل حرکات غیرارادی بدن مانند تنفس، ضربان قلب، گوارش و فشارخون را برعهده دارد. معمولا این اختلال با فشارخون بالا هنگام استراحت همراه است.

مکانیسم اتفاق نمی‌افتد و در نتیجه بافت ناگهانی فشارخون، بلافاصله فرد دچار سرگیجه، منگی، تاری دید و حتی غش می‌شود. افت فشارخون وضعیتی در زمانه‌های مختلفی بروز می‌کند، مانند کم‌آب شدن بدن، خوابیدن‌های طولانی مدت، بارداری، دیابت، مشکلات قلبی، سوختگی‌ها، گرم‌زدگی، واریس‌های شدید و بعضی اختلالات عصبی. مصرف برخی داروها هم همچنان که در بالا ذکر شد می‌تواند موجب بروز افت فشارخون وضعیتی شود.

این نوع افت فشارخون به‌خصوص بین سالمندان شایع‌تر است اما می‌تواند برای افراد جوانی پیش بیاید که پس از یک دوره نسبتا طولانی نشستن در وضعیتی که پاها را به صورت ضریندی روی هم قرار داده‌اند، ناگهان بلند می‌شوند یا برای مدتی به حالت گیج‌مانه نشسته‌اند و ناگهان بلند می‌شوند. همچنین ممکن است افت فشارخون به صورت گذرا در افرادی اتفاق بیفتد، که در ۵ تا ۱۰ دقیقه پس از برخاستن دچار علائم افت فشارخون شود. این وضعیت نشان‌دهنده آن است که فرد دچار حالت خفیف افت فشارخون وضعیتی است یا اینکه در مراحل ابتدای دچار شدن به این اختلال است.

هیپوتنشن پست پرتدیال یا افت فشارخون پس از خوردن غذا: این حالت افت ناگهانی فشارخون، اغلب بین سالمندان اتفاق می‌افتد. دلیل آن هم این است که پس از خوردن غذا، برای هضم آن میزان

ویتامین B۱۲ و آهن خون موجب می‌شود بدن به تعداد کافی گلبول قرمز نسازد (آنیمی آدیسون). همین مساله باعث کاهش فشارخون می‌شود. مصرف داروها؛ برخی داروها موجب افت فشارخون می‌شوند:

- داروهای ادرارآور مانند «لازیکس» و «هیدروکلروتیازیدها»
- آلفابلوکرها مانند «پراوسین»
- بتابلوکرها مانند «آنتولول» و «پروپرانولول»
- داروهای که برای درمان پارکینسون مصرف می‌شوند.
- بعضی داروهای ضدانفردگی
- داروهای که برای درمان کاهش میل جنسی تجویز می‌شوند. خصوصا اگر همراه با داروهای قلبی مصرف شوند.

شکل‌های مختلف فشارخون پایین

پزشکان فشارخون پایین را بر اساس عوامل به سه دسته تقسیم می‌کنند:

- **هیپوتنشن ارتواستاتیک یا کاهش فشارخون وضعیتی**
- **کاهش فشار به دلیل تغییر وضعیت از حالت نشسته یا خوابیده به حالت ایستاده** علت آن وجود جاذبه زمین است که به محض اینکه فرد سر یا ایستد بر اثر جاذبه خون به سمت پاها جریان پیدا می‌کند. در حالت طبیعی بلافاصله بدن با بالابردن ضربان قلب و افزایش پمپاژ خون مشکلات تنفسی، کبیر، خارش، تورم گلو و کاهش ناگهانی فشارخون می‌شود.
- **مثلا به افت فشارخون وضعیتی هستند این**

درمان فشارخون پایین

فشارخون پایینی که بدون علامت است یا علائم خفیفی دارد نیازی به درمان ندارد اما اگر فشار پایین برای فرد مشکل ایجاد می‌کند می‌تواند علامت وجود مشکلی زمینه‌ای باشد بنابراین باید به درمان عامل اصلی بیماری پرداخت، مثلا اگر علت آن مصرف نوعی دارو است حتما باید با مشورت با پزشک آن را تغییر داد.

اگر عامل پایین‌آوردن فشار شناخته نشد یا درمانی برای آن وجود نداشت هدف این است که فشار را در حد طبیعی نگه داریم تا از بروز عوارض آن پیشگیری شود.

اقداماتی که در این زمینه می‌توان انجام داد:

- نمک بیشتری مصرف کنید. البته در افراد سالخورده مصرف نمک می‌تواند منجر به نارسایی قلبی شود بنابراین برای تعیین میزان مصرف باید با پزشک مشورت کرد.
- آب بیشتری بنوشید.
- جوراب واریس بپوشید.
- تجویز برخی داروها ضروری است. گروهی از داروها موجب بالا رفتن فشارخون می‌شوند. به‌عنوان مثال پزشک ممکن است برای کسانی که دچار افت فشار وضعیتی هستند داروی «فلودورتیزول» را که حجم خون را بالا می‌برد یا داروی «اوروان» که باعث شدن

دوباره عروق هنگام ایستادن می‌شود، تجویز کند. شیوه زندگی‌تان را تغییر دهید. راحتهای برخی نکات می‌تواند از افت فشارخون جلوگیری کرد به‌عنوان مثال:

- انتخاب تغذیه مناسب؛ با تغذیه مناسب می‌توان سالم‌تر بود.
- توجه به تغییر وضعیت بدن؛ هنگام برخاستن از حالت نشسته یا چیمانه به آرامی بلند شوید و هنگام نشستن پاهای خود را به صورت ضریندی روی هم قرار ندهید. صبح هنگام برخاستن از تختخواب، ابتدا اندکی بنشینید و نفس عمیق بکشید سپس بلند شوید. استفاده از بدشلی به طوری که سر کمی بالاتر از بدن روی تختخواب قرار بگیرد هم کمک‌کننده است.
- اگر هنگام ایستادن احساس کردید دچار افت فشارخون شده‌اید بلافاصله ران‌های خود را به حالت فیچی روی هم بگذارید و فشار بدهید یا یک پای خود را روی سطح بلند یا صندلی بگذارید و تا جایی که می‌توانید به سمت جلو خم شوید. این مانور جریان خون را از سمت پاها به سمت بالای بدن و مغز هدایت می‌کند.
- خوردن وعده‌های غذایی به تعداد بیشتر و حجم کمتر؛ میزان مصرف کربوهیدرات را محدود کنید. مصرف استرژین توصیه کنید. همراه با وعده‌های غذایی خود قهوه و چای بنوشید زیرا کافئین فشارخون را بالا می‌برد. ■

برای افت فشارخون چه خوراکی‌ای مصرف کنیم؟

برای درمان افت فشارخون ریشه دوساله جغرفی را به سرعت در فر خشک کنید. هر بار ۵۰ گرم از آن را در یک لیتر آب دم کرده و به‌تدریج میل کنید. پرتقال هم در افزایش فشارخون موثر است.

درمان نوسان فشارخون	درمان نوسان فشارخون	درمان نوسان فشارخون	درمان نوسان فشارخون	درمان نوسان فشارخون	درمان نوسان فشارخون
حجمات بین دو کتف دو مرحله	حجمات بین دو کتف دو مرحله	حجمات بین دو کتف دو مرحله	حجمات بین دو کتف دو مرحله	حجمات بین دو کتف دو مرحله	حجمات بین دو کتف دو مرحله
خوردن عسل ناشتا	خوردن عسل ناشتا	خوردن عسل ناشتا	خوردن عسل ناشتا	خوردن عسل ناشتا	خوردن عسل ناشتا
مرباخوری عسل	مرباخوری عسل	مرباخوری عسل	مرباخوری عسل	مرباخوری عسل	مرباخوری عسل
خوردن یک لیوان عسل آب	خوردن یک لیوان عسل آب	خوردن یک لیوان عسل آب	خوردن یک لیوان عسل آب	خوردن یک لیوان عسل آب	خوردن یک لیوان عسل آب
۷ ساعت تا ۷ مرحله، هر ۴ ساعت تا ۷ ساعت سرهم یا با فواصل زمانی.	۷ ساعت تا ۷ مرحله، هر ۴ ساعت تا ۷ ساعت سرهم یا با فواصل زمانی.	۷ ساعت تا ۷ مرحله، هر ۴ ساعت تا ۷ ساعت سرهم یا با فواصل زمانی.	۷ ساعت تا ۷ مرحله، هر ۴ ساعت تا ۷ ساعت سرهم یا با فواصل زمانی.	۷ ساعت تا ۷ مرحله، هر ۴ ساعت تا ۷ ساعت سرهم یا با فواصل زمانی.	۷ ساعت تا ۷ مرحله، هر ۴ ساعت تا ۷ ساعت سرهم یا با فواصل زمانی.

منبع: Myo Clinic