International Parkinson and Movement Disorder Society

পারকিনসন্স ডিজিজে অর্থোষ্ট্যাটিক হাইপোটেনশন ঃ রোগীর জন্য প্রয়োজনীয় তথ্যাবলী

অর্থোষ্ট্যাটিক হাইপোটেনশন কি এবং পারকিনসন্স ডিজিজে এটা কতটুকু হয় ?

রক্তচাপ অত্যন্ত গুরুত্বপূর্ণ একটি লক্ষণ। রক্তচাপের স্বাভাবিক তারতম্য রয়েছে। উদাহরণস্বরূপ এটা রাতের তুলনায় দিনের বেলা সামান্য বেশী থাকে। ধকলের সময় রক্তচাপ বাড়তে পারে। মানুষ যখন দাঁড়িয়ে থাকে, কয়েক সেকেন্ডের জন্য রক্তচাপ সামান্য কিছুটা কমতে পারে। কিন্ত এটা দ্রুত স্বাভাবিকে আসে।

দাঁড়ানোর পর রক্তচাপ যখন দ্রুত স্বাভাবিকে আসে না, তখন এটাকে বলা হয় অর্থোষ্ট্যাটিক হাইপোটেনশন (Orthostatic hypotension) বা অবস্থানগত হাইপোটেনশন (Postural hypotension)। এধরনের নিম্ন রক্তচাপ প্রায় এক তৃতীয়াংশ পারকিনসন্স রোগীর হয়। রোগের প্রাথমিক অবস্থায় এটা কম হয়, কিন্ত রোগ বৃদ্ধির সাথে এটা প্রায়ই হয়।

রক্তচাপ পরিমাপের দুটো সংখ্যা আছে। উদাহরণস্বরূপ ১২০/৮০ মি.মি. পারদ। উপরের সংখ্যা হলো সিষ্টোলিক রক্তচাপ।এটা হলো সর্বোচ্চ চাপ যখন হৃদপিন্ড বিট দেয় এবং রক্তকে সমস্ত শরীরে প্রেরণ করে। নীচের সংখ্যাটি ডায়াষ্টোলিক রক্তচাপ। দুই বীটের মাঝখানে যখন হৃদপিন্ড শিথিল থাকে সেসময় রক্তচাপ থাকে সর্বনিম্ন। অর্থোষ্ট্যাটিক হাইপোটেনশন হলো দাঁড়ানোর পর ৩ মিনিটের মধ্যে সিষ্টোলিক রক্তচাপ কমপক্ষে ২০ মি.মি. পারদ অথবা ডায়াষ্টোলিক রক্তচাপ কমপক্ষে ১০ মি.মি. পারদ কমে যাওয়া।

অর্থোষ্ট্যাটিক হাইপোটেনশনের উপসর্গগুলো কি ? এগুলো কি মারাত্মক ?

অর্থোষ্ট্যাটিক হাইপোটেনশন থাকলে রোগী যখন দাঁড়ায় তখন বিভিন্ন উপসর্গ হতে পারে। সেগুলো হলো:

- মাথা শূণ্য শূণ্য লাগা
- মাথা ঘুড়া
- দূর্বল লাগা
- ক্লান্তি
- বমিভাব
- ঝাপসা দেখা
- বোধগম্যতা ধীর হওয়া
- দুই পা একত্র বা আড়াআড়ি হওয়া
- মাথা ব্যাথা অথবা ঘাড় ব্যাথা যা দুই কাঁধের দিকে যায় (যাকে coat-hanger pain বলা হয়)

অর্থোষ্ট্যাটিক হাইপোটেনশনের একটি ঝুঁকি হলো রোগী পড়ে যেতে পারেন। কিছু ক্ষেত্রে রক্তচাপ এতো বেশী কমে যায়, রোগী মূর্চ্ছা যেতে পারেন বা অজ্ঞান হতে পারেন (এটাকে সিনকোপ বলে)।

অর্থোষ্ট্যাটিক হাইপোটেনশন নিম্নলিখিত ক্ষেত্রে বেশী হতে পারে ঃ

- খুব সকালে
- গরম আবহাওয়ায়
- খাবার পরে (বিশেষ করে অতিরিক্ত খাবার পরে)
- মদ পানের পরে
- প্রস্রাব পায়খানা করার সময়
- কায়িক পরিশ্রমের সময়

পডির ঔষধ কি অর্থোষ্ট্যাটিক হাইপোটেনশন করে ?

কিছু পিডির ঔষধ এ ধরনের নিম্ন রক্তচাপ করতে পারে বা এটাকে খারাপ করতে পারে। এই ঔষধগুলোর মধ্যে আছে লিভোডোপা এবং এধরণের ঔষধ। কিন্ত যারা পিডির ঔষধ গ্রহন করেন না তাদেরও অর্থোষ্ট্যোটিক হাইপোটেনশন হতে পারে। উচ্চ রক্তচাপের ঔষধ এবং অন্য কিছু ঔষধ পিডি রোগীদের এধরণের নিম্ন রক্তচাপ করতে পারে।

অর্থোষ্ট্যাটি হাইপোটেনশন সমস্যার উন্নতির জন্য পিডি রোগী কি করতে পারেন ?

অর্থোষ্ট্যাটিক হাইপোটেনশন সমস্যার সমাধানের জন্য পিডি রোগী নিম্নলিখিত কৌশল অনুসরণ করতে পারেন, সম্ভবত তাদের সুশ্রুষাকারীর সহায়তায়।

- তরল জাতীয় খাবার প্রচুর গ্রহন করা।
- ৩-৪ মিনিটের মধ্যে দ্রুত ২৫০-৫০০ মি.মি. পানি পান করা। ঘুম থেকে উঠার পরে বা সকালে উপসর্গ দেখা দিলে এই কাজটি প্রথম করুন।
- মদপান কমিয়ে ফেলা বা পরিহার করা।
- ধীরে ধীরে দাঁড়ানো এবং যতক্ষণ পর্যন্ত মাথা ঘুড়া বা মাথা শূণ্য লাগে ততক্ষণ পর্যন্ত দাঁড়িয়ে থাকুন।
- দীর্ঘক্ষণ একভাবে দাঁড়িয়ে থাকা বা চিৎ হয়ে শুয়ে থাকা পরিহার করুন।
- দীর্ঘক্ষণ অতিরিক্ত গরম পরিবেশ পরিহার করুন, যেমন গরম পানিতে গোসল (hot bath) অথবা ষ্টিম বাথ (sauna) ইত্যাদি।
- শোয়ার সময় মাথার দিকটা উঁচু রাখা – মাথার নীচে বালিশ রাখার চেষ্টা করুন।
- খাবারে লবনের পরিমান বাড়ান (যদি উচ্চ রক্ত চাপের সমস্যা না থাকে)।
- অল্প পরিমানে বার বার খাবার গ্রহন করুন।
- পা চেপে রাখার ইলাষ্টিক মোজা বা পেট বন্ধনী ব্যবহার করুন। চেপে রাখার মোজা পা থেকে নিতম্ব বা পেট পর্যন্ত বিস্তৃত হতে হবে।

পিডি রোগীদের অর্থোষ্ট্যাটি হাইপোটেনশন চিকিৎসায় ঔষধ আছে ?

পিডি রোগী সমস্ত ঔষধ ডাক্তারের কাছে পূনর্মূল্যায়ন করে নিবেন। কিছু ঔষধ বন্ধ করা লাগতে পারে বা কমানো লাগতে পারে।

Copyright © 2020 International Parkinson and Movement Disorder Society (MDS). All rights reserved.
International Parkinson and Movement Disorder Society
555 East Well Street, Suite 1100 • Milwaukee, WI 53202 • +1 414-276-2145 • www.movementdisorders.org

MDS-0320-047

International Parkinson and Movement Disorder Society

পারকিনসন্স ডিজিজে অর্থোষ্ট্যাটিক হাইপোটেনশন ঃ রোগীর জন্য প্রয়োজনীয় তথ্যাবলী

পিডি রোগীর অর্থোষ্ট্যাটিক হাইপোটেনশন চিকিৎসায় কিছু ঔষধ সহায়ক হতে পারে। এগুলো হলো ফ্লুড্রোকরটিসন (fludrocortisore), মাইডোড্রিন (midodrine) এবং ড্রক্সিডোপা (droxidopa)। এই ঔষধগুলো আলাদাভাবে অথবা সম্মিলিতভাবে ব্যবহার করা যেতে পারে। ডোজ সমন্বয়ের মাধ্যমে রক্তচাপ পড়ে যাওয়া বা খুব নীচে নেমে যাওয়া ঠেকাতে সাহায্য করে। সতর্ক থাকতে হবে যেনো শোয়া অবস্থায় রক্তচাপ খুব বেশী বেড়ে না যায়।

অর্থোষ্ট্যাটিক হাইপোটেনশন থাকলে পিডি রোগীর কি করতে হবে ?

অর্থোষ্ট্যাটিক হাইপোটেনশন উপসর্গ হলে রোগীকে তৎক্ষনাৎ বসতে হবে বা শুয়ে পড়তে হবে। এতে উপসর্গ চলে যাওয়ার কথা। পিডি রোগীর অর্থোষ্ট্যাটিক হাইপোটেনশন ঠেকাতে আর যা করা উচিৎ সেগুলো আলোচনা করা হয়েছে।

Copyright © 2020 International Parkinson and Movement Disorder Society (MDS). All rights reserved.
International Parkinson and Movement Disorder Society
555 East Well Street, Suite 1100 • Milwaukee, WI 53202 • +1 414-276-2145 • www.movementdisorders.org

MDS-0320-047

Figure: Physical counter-measures that you can perform when you are experiencing symptoms of orthostatic hypotension. A. Fist clenching; B. Leg crossing; C. Sit down with leg crossing; D. Toes raise; E. Lean forward; F. Squat; G. Place a foot on one stool or chair; H. Sit in a knee-chest position (crash position); I. Lie down with legs raised.

Note: These physical manoeuvres should be tailored according to the patient's ability, with extra caution in those who are at risk of falls.

Copyright © 2020 International Parkinson and Movement Disorder Society (MDS). All rights reserved.
International Parkinson and Movement Disorder Society
555 East Well Street, Suite 1100 • Milwaukee, WI 53202 • +1 414-276-2145 • www.movementdisorders.org