



Օրթոստատիկ հիպոտենզիան Պարկինսոնի Հիվանդության ժամանակ: Էական փաստեր հիվանդների համար

ԻՆՉ Է ՕՐԹՈՍՏԱՏԻԿ ՀԻՊՈՏԵՆԶԻԱՆ ԵՎ ԻՆՉՔԱՆՈՎ Է ԱՅՆ ՏԱՐԱԾՎԱԾ ՊԱՐԿԻՆՍՈՆԻ ՀԻՎԱՆԴՈՒԹՅԱՆ ԺԱՄԱՆԱԿ?

Արյան ճնշումը (ԱՃ) ամենակարևոր կենսական նշաններից մեկն է: ԱՃ կարող է ունենալ նորմալ տատանումներ: Օրինակ՝ օրվա ընթացքում այն հաճախ մի փոքր ավելի բարձր է, քան գիշերը: ԱՃ կարող է աճել նաև սթրեսի ժամանակ: Երբ մարդիկ ոտքի են կանգնում, նրանց արյան ճնշումը կարող է մի քանի վայրկյան փոքր-ինչ իջնել: Բայց այն սովորաբար արագ վերադառնում է նորմալին:

Երբ ոտքի կանգնելուց հետո ԱՃ արագ չի վերադառնում նորմալին, այն անվանում են օրթոստատիկ կամ պոստուրալ (դիրքային) հիպոտենզիա: Արյան ցածր ճնշման այս ձևը տեղի է ունենում Պարկինսոնի հիվանդությամբ (ՊՀ) հիվանդների մոտ մեկ երրորդի մոտ: Այն ավելի քիչ տարածված է հիվանդության վաղ շրջանում, բայց ավելի հաճախ է պատահում, երբ հիվանդությունը զարգանում է:

ԱՃ ընթերցումն ունի երկու թիվ, օրինակ՝ 120/80 մմ ս.ս.: Վերին թիվը սիստոլիկ արյան ճնշումն է: Դա ամենաբարձր ճնշումն է, երբ սիրտը հարվածում է և մղում արյունը դեպի մարմին: Ներքին թիվը դիաստոլիկ արյան ճնշումն է: Դա ամենացածր ճնշումն է, երբ սիրտը հանգստանում է հարվածների միջև: Օրթոստատիկ հիպոտենզիան սահմանվում է որպես առնվազն 20 մմ ս.ս. սիստոլիկ թվի կամ առնվազն 10 մմ ս.ս. դիաստոլիկ թվի անկում՝ կանգնելուց հետո 3 րոպեի ընթացքում:

ՈՐՈՒՔ ԵՆ ՕՐԹՈՍՏԱՏԻԿ ՀԻՊՈՏԵՆԶԻԱՅԻ ԱՔՏԱՆԻՇՆԵՐԸ? ԱՐԴՅՈՔ ԴՐԱՆՔ ՎՏԱՆԳԱՎՈՐ ԵՆ?

Օրթոստատիկ հիպոտենզիայով տառապող մարդիկ ոտքի կանգնելիս կարող են ունենալ բազմաթիվ ախտանիշներ, որոնք ներառում են՝

- Գլխում անկայունության զգացում
- Գլխապտույտ
- Թուլություն
- Հոգնածություն
- Սրտխառնոց
- Տեսողության աղավաղում
- Ճանաչողական դանդաղում
- Ոտքերի փխրունության զգացում
- Գլխացավ կամ պարանոցի ցավ, որը ճառագայթում է դեպի ուսեր (այսպես կոչված վերարկուի կախիչի ցավ):

Օրթոստատիկ հիպոտենզիայի վտանգներից մեկն այն է, որ այն կարող է բերել ընկնելուն: Երբեմն ԱՃ անկումը կարող է լինել այնքան ծանր, որ առաջացնի տկարություն և գիտակցության կորուստ (սա կոչվում է սինկոպե):

Օրթոստատիկ հիպոտենզիան կարող է լինել՝ առավել տարածված հետևյալ դեպքերում՝

- Վաղ առավոտյան
- Տաք եղանակին
- Ուտելուց հետո (հատկապես մեծաքանակ)
- Ալկոհոլ խմելուց հետո
- Միզելիս կամ աղիները գործելիս
- Ֆիզիկական վարժությունների ժամանակ

ԱՐԴՅՈՔ ՊՀ ԴԵՂԱՄԻՋՈՑՆԵՐՆ ԱՌԱՋԱՑՆՈՒՄ ԵՆ ՕՐԹՈՍՏԱՏԻԿ ՀԻՊՈՏԵՆԶԻԱ?

Որոշ ՊՀ դեղամիջոցներ կարող են առաջացնել արյան ցածր ճնշման այս ձևը կամ այն ավելի խորացնել: Այդ դեղամիջոցները ընդգրկում են Լևոդոպան և նմանատիպ դեղերը: Բայց նույնիսկ մարդիկ, ովքեր չեն ընդունում ՊՀ դեղամիջոցներ, կարող են ունենալ օրթոստատիկ հիպոտենզիա: Արյան բարձր ճնշման դեղորայքը և այլ դեղամիջոցները նույնպես կարող են առաջացնել արյան ցածր ճնշման այս ձևը՝ ՊՀ հիվանդների մոտ:

ԻՆՉ ԿԱՐՈՂ ԵՆ ԱՆԵԼ ՊՀ ՀԻՎԱՆԴՆԵՐԸ՝ ՕՐԹՈՍՏԱՏԻԿ ՀԻՊՈՏԵՆԶԻԱՅԻ ԽՆԴԻՐՆԵՐԸ ԲԱՐԵԼԱՎԵԼՈՒ ՀԱՄԱՐ?

ՊՀ հիվանդները կարող են փորձել հետևյալ ռազմավարությունները՝ օրթոստատիկ հիպոտենզիայի հետ կապված խնդիրները լուծելու համար, հնարավոր է իրենց խնամակալների օգնությամբ:

- Խմել ավելի շատ հեղուկներ:
- 3-4 րոպեի ընթացքում արագ խմել 250-500 մլ ջուր: Արեք սա առաջին հերթին արթնանալուց հետո, եթե ախտանիշները լինում են անկողնուց վեր կենալուց կամ առավոտյան:
- Նվազագույնի հասցրեք կամ խուսափեք ավոհոլ խմելուց:
- Կանգնեք դանդաղ և կանգ առեք, երբ զգում եք գլխապտույտ կամ գլխում անկայունության զգացում:
- Խուսափեք երկար ժամանակ կանգնելուց կամ հարթ դիրքում պառկելուց:
- Խուսափեք շոգ միջավայրերի ազդեցությունից, ինչպիսիք են տաք լոգանքները, շոգբաղնիքները և այլն:
- Պառկած ժամանակ բարձրացրեք անկողնու գլխամասը — փորձեք օգտագործել սեպ մահճակալի գլխամասի տակ:



Օրթոստատիկ հիպոտենզիան Պարկինսոնի Հիվանդության Ժամանակ: Էական փաստեր հիվանդների համար

- Մնդակարգում բարձրացրեք աղի քանակը (եթե արյան բարձր ճնշումը խնդիր չէ):
- Մնվեք քիչ-քիչ, հաճախ:
- Կրեք առաձգական, սեղմող գուլպաներ կամ որովայնային կապիչներ: Կարևոր է, որպեսի սեղմող գուլպաները անցնեն ամբողջ ոտքով դեպի ազդրեր կամ որովայնի վրա:

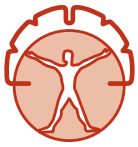
ԿԱՆ ԱՐԴՅՈՔ ԴԵՂԱՄԻՋՈՑՆԵՐ ՊՆՉ ԺԱՄԱՆԱԿ ՕՐԹՈՍՏԱՏԻԿ ՀԻՊՈՏԵՆԶԻԱՆ ԲՈՒԺԵԼՈՒ ՀԱՄԱՐ?

ՊՆՀ հիվանդները պետք է վերանայեն բոլոր դեղամիջոցները բժշկի հետ: Կարող է որոշ դեղամիջոցներ ընդհատելու կամ կրճատելու կարիք լինել:

Որոշ դեղամիջոցներ կարող են օգտակար լինել ՊՆՀ հիվանդների մոտ օրթոստատիկ հիպոտենզիան բուժելու համար: Դրանք ներառում են Ֆլուտրոկոբատիզոն, Միդոդրին և Դրոքսիդոպա: Այս դեղերը կարող են կիրառվել միայնակ կամ համակցված: Դեղաչափերը կարող են ճշգրտվել, որպեսզի օգնեն կանխել ԱՃ շատ ցածր թվերի իջեցումից: Անհրաժեշտ է խնամք, համոզվելու համար, որ պառկելիս ԱՃ շատ չի բարձրանում:

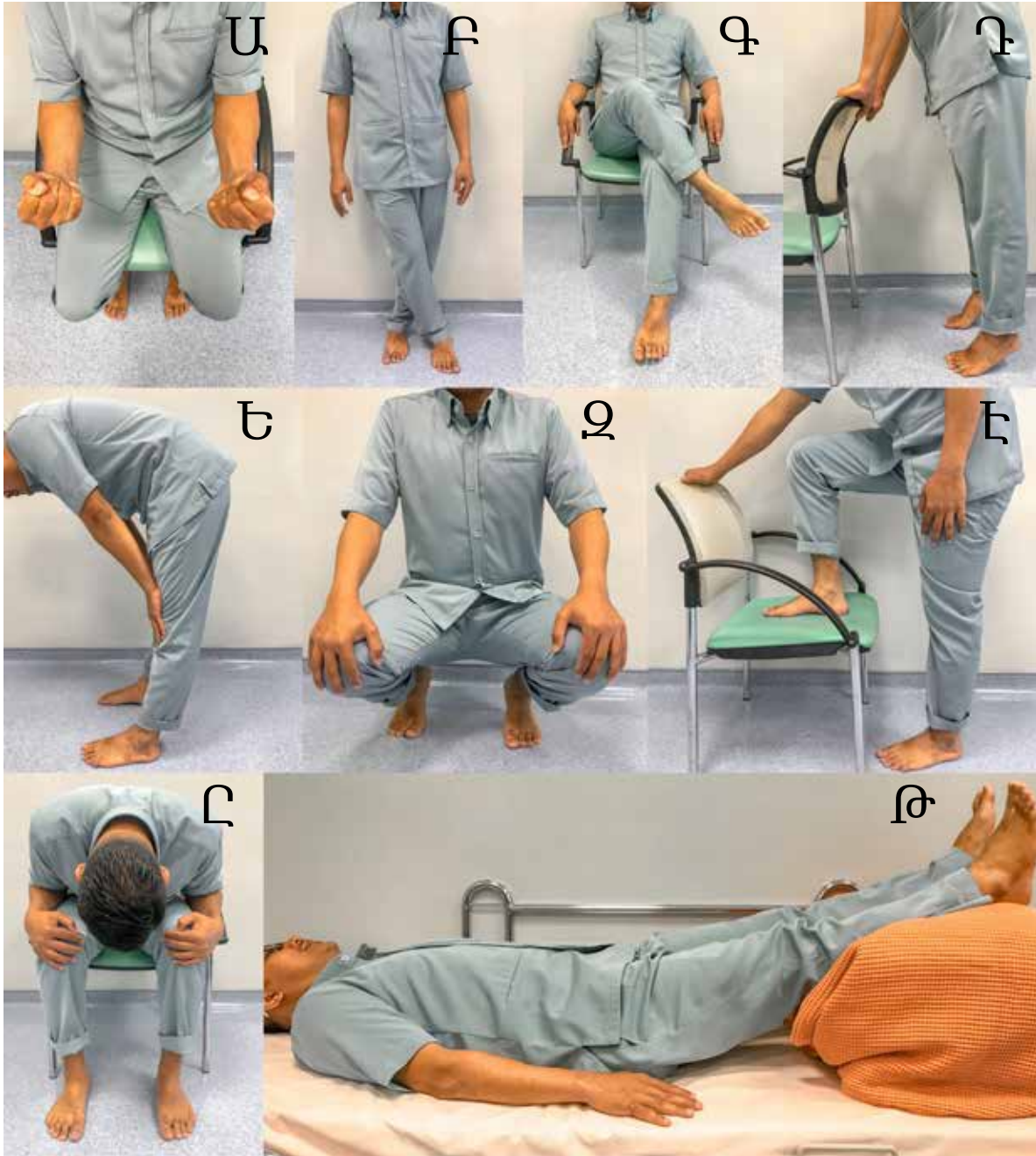
ԻՆՉ ՊԵՏՔ Է ԱՆԵՆ ՊՆՀ ՀԻՎԱՆԴՆԵՐԸ, ԵՐԲ ԼՐԱՆՔ ՈՒՆԵՆ ՕՐԹՈՍՏԱՏԻԿ ՀԻՊՈՏԵՆԶԻԱՅԻ ԱՔՏԱՆԻՇՆԵՐ?

ՊՆՀ հիվանդը պետք է անմիջապես նստի կամ պառկի, երբ ունենա օրթոստատիկ հիպոտենզիայի ախտանիշներ: Սա պետք է բերի ախտանիշների անհետացման: Այլ բաներ, որոնք կարող է անել ՊՆՀ հիվանդը, որպեսզի հաղթահարի պոստուրալ (դիրքային) ախտանիշները ցուցադրված են ստորև:



International Parkinson and
Movement Disorder Society

Օրթոստատիկ հիպոտենզիան Պարկինսոնի Հիվանդության ժամանակ: Էական փաստեր հիվանդների համար



Նկար: Բաներ, որոնք դուք կարող եք անել, երբ ունեք օրթոստատիկ հիպոտենզիայի ախտանիշներ: Ա. բռունցքի սեղմում Բ. Ոտքերի խաչում Գ. Ոտքերը խաչած նստել Դ. Ոտնաթաթերի վրա բարձրացում Ե. Առաջ կռանալ Զ. Կքանիստ Է. Դնել մի ոտնաթաթը աթոռի կամ բազկաթոռի վրա Ը. Նստել ծունկ-կրծքավանդակ դիրքով (վթարի դիրք) Թ. Պատկել բարձրացրած ոտքերով

Նշում: Այս ֆիզիկական հնարքները պետք է հարմարեցված լինեն հիվանդի կարողություններին, լրացուցիչ զգուշություն ցուցաբերելու նրանց հանդեպ, ովքեր ընկնելու վտանգ ունեն: