



Ορθοστατική Υπόταση στη νόσο του Πάρκινσον: Απαραίτητες Πληροφορίες για τους Ασθενείς

ΤΙ ΕΙΝΑΙ Η ΟΡΘΟΣΤΑΤΙΚΗ ΥΠΟΤΑΣΗ ΚΑΙ ΠΟΣΟ ΣΥΧΝΗ ΕΙΝΑΙ ΣΤΗ ΝΟΣΟ ΤΟΥ ΠΑΡΚΙΝΣΟΝ;

Η Αρτηριακή Πίεση (ΑΠ) είναι ένα από τα πιο σημαντικά ζωτικά σημεία. Η ΑΠ μπορεί να έχει φυσιολογικές διακυμάνσεις. Για παράδειγμα, είναι συχνά ελαφρώς υψηλότερη την ημέρα παρά τη νύχτα. Η ΑΠ μπορεί επίσης να είναι υψηλότερη σε περιόδους στρες. Όταν οι άνθρωποι σηκώνονται από την καθιστή θέση η ΑΠ μπορεί να είναι χαμηλότερη για λίγα δευτερόλεπτα. Αλλά συνήθως επιστρέφει άμεσα σε φυσιολογικές τιμές.

Όταν η ΑΠ δεν επιστρέφει γρήγορα στις φυσιολογικές τιμές μετά την έγερση, το φαινόμενο αυτό αναφέρεται ως ορθοστατική υπόταση. Αυτή η μορφή αιματικής ροής συμβαίνει στο περίπου ένα τρίτο των ασθενών με νόσο του Πάρκινσον. Είναι λιγότερο συχνό στην αρχή της νόσου, αλλά συμβαίνει περισσότερο συχνά όσο η νόσος προχωράει.

Μια μέτρηση ΑΠ έχει δύο τιμές, για παράδειγμα, 120/80 mmHg. Ο πρώτος αριθμός είναι η συστολική πίεση. Αυτή είναι η υψηλότερη πίεση, όταν η καρδιά χτυπά και ωθεί το αίμα μέσα στο σώμα. Ο δεύτερος αριθμός είναι η διαστολική πίεση. Αυτή είναι η χαμηλότερη πίεση όταν η καρδιά χαλαρώνει ανάμεσα στους χτύπους. Ως ορθοστατική υπόταση ορίζεται η πτώση της συστολικής τουλάχιστον 20 mmHg ή της διαστολικής τουλάχιστον 10 mmHg εντός τριών λεπτών από τη στιγμή της έγερσης.

ΠΟΙΑ ΕΙΝΑΙ ΤΑ ΣΥΜΠΤΩΜΑΤΑ ΤΗΣ ΟΡΘΟΣΤΑΤΙΚΗΣ ΥΠΟΤΑΣΗΣ; ΕΙΝΑΙ ΕΠΙΚΙΝΔΥΝΑ;

Οι άνθρωποι με ορθοστατική υπόταση μπορεί να εμφανίσουν ποικίλα συμπτώματα όταν εγερθούν, όπως:

- Αδιαθεσία
- Ζάλη
- Αδυναμία
- Κόπωση
- Ναυτία
- Θάμβος οράσεως
- Γνωστική επιβράδυνση
- Να λυγίζουν τα πόδια
- Κεφαλαλγία ή αυχεναλγία που να αντανακλά στους ώμους

Ένας από τους κινδύνους της ορθοστατικής υπότασης είναι ότι μπορεί να οδηγήσει σε πτώσεις. Μερικές φορές η πτώση της ΑΠ μπορεί να είναι αρκετά μεγάλη ώστε να προκαλέσει λιποθυμία και απώλεια συνείδησης (συγκοπτικό επεισόδιο).

Η ορθοστατική υπόταση μπορεί να είναι πιο συχνή στις ακόλουθες στιγμές:

- Νωρίς το πρωί
- Στο ζεστό καιρό

- Μετά από ένα γεύμα (ιδίως μεγάλα γεύματα)
- Μετά από κατανάλωση αλκοόλ
- Μετά την ούρηση ή την αφόδευση
- Κατά τη φυσική άσκηση

ΠΡΟΚΑΛΟΥΝ ΤΑ ΦΑΡΜΑΚΑ ΓΙΑ ΤΗ ΝΟΣΟ ΤΟΥ ΠΑΡΚΙΝΣΟΝ ΟΡΘΟΣΤΑΤΙΚΗ ΥΠΟΤΑΣΗ;

Κάποια από τα φάρμακα για τη νόσο του Πάρκινσον μπορεί να προκαλέσουν αυτή τη μορφή χαμηλής αιματικής ροής ή να την επιδεινώσουν εάν ήδη υπάρχει. Στα φάρμακα αυτά, συμπεριλαμβάνονται η λεβοντόπα και παρεμφερή φάρμακα. Αλλά ακόμα και άνθρωποι που δεν λαμβάνουν φάρμακα για τη νόσο του Πάρκινσον μπορεί να έχουν ορθοστατική υπόταση. Φάρμακα για την αντιμετώπιση της υπέρτασης και άλλα φάρμακα μπορεί να προκαλέσουν αυτή τη μορφή χαμηλής πίεσης σε ασθενείς με νόσο του Πάρκινσον.

ΤΙ ΜΠΟΡΟΥΝ ΝΑ ΚΑΝΟΥΝ ΟΙ ΑΣΘΕΝΕΙΣ ΜΕ ΝΟΣΟ ΤΟΥ ΠΑΡΚΙΝΣΟΝ ΓΙΑ ΝΑ ΑΝΤΙΜΕΤΩΠΙΣΟΥΝ ΤΑ ΠΡΟΒΛΗΜΑΤΑ ΤΗΣ ΟΡΘΟΣΤΑΤΙΚΗΣ ΥΠΟΤΑΣΗΣ;

Οι ασθενείς με νόσο του Πάρκινσον μπορούν να προσπαθήσουν τις ακόλουθες ενέργειες προς βελτίωση των καταστάσεων που μπορεί να προκληθούν από την ορθοστατική υπόταση, πιθανώς και με τη βοήθεια του συνοδού.

- Να πίνουν περισσότερα υγρά.
- Να πίνουν 250-500 ml γρήγορα, μέσα σε ένα διάστημα 3-4 λεπτών. Αν τα συμπτώματα συμβαίνουν κατά την έγερση από το κρεβάτι το πρωί ή το πρωί εν γένει, η λήψη των υγρών θα πρέπει να γίνεται πριν σηκωθούν.
- Να μειώσουν ή να αποφύγουν εντελώς την κατανάλωση αλκοόλ.
- Να σηκωθούν αργά ή να μείνουν ακίνητοι αν νιώσουν αδιαθεσία ή ζάλη.
- Να αποφεύγουν να στέκονται όρθιοι στο ίδιο σημείο για πολλή ώρα ή να παραμένουν ξαπλωμένοι για πολλή ώρα.
- Να αποφεύγουν την έκθεση για πολλή ώρα σε ζεστά περιβάλλοντα όπως, σάουνες, χαμάμ κ.λ.π.
- Να σηκώνουν το προσκεφάλι του κρεβατιού όταν ξαπλώνουν.
- Να αυξήσουν την ποσότητα του αλατιού στη διατροφή τους, αν δεν υπάρχει υπέρταση.
- Να τρώνε μικρότερα, πιο συχνά γεύματα.
- Να φορούν ελαστικές κάλτσες συμπίεσης ή αντίστοιχες περιδέσεις για την κοιλιακή χώρα. Είναι σημαντικό για τις κάλτσες να φτάνουν ως το ισχίο ή πάνω από την κοιλιά.



Ορθοστατική Υπόταση στη νόσο του Πάρκινσον: Απαραίτητες Πληροφορίες για τους Ασθενείς

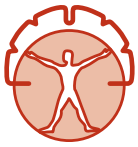
ΥΠΑΡΧΟΥΝ ΦΑΡΜΑΚΑ ΠΟΥ ΑΝΤΙΜΕΤΩΠΙΖΟΥΝ ΤΗΝ ΟΡΘΟΣΤΑΤΙΚΗ ΥΠΟΤΑΣΗ ΣΤΟ ΠΑΡΚΙΝΣΟΝ;

Οι ασθενείς με νόσο του Πάρκινσον θα πρέπει να ελέγχουν όσα φάρμακα λαμβάνουν με ιατρό τους. Κάποιες φαρμακευτικές αγωγές θα πρέπει ίσως να διακοπούν ή να μειωθούν.

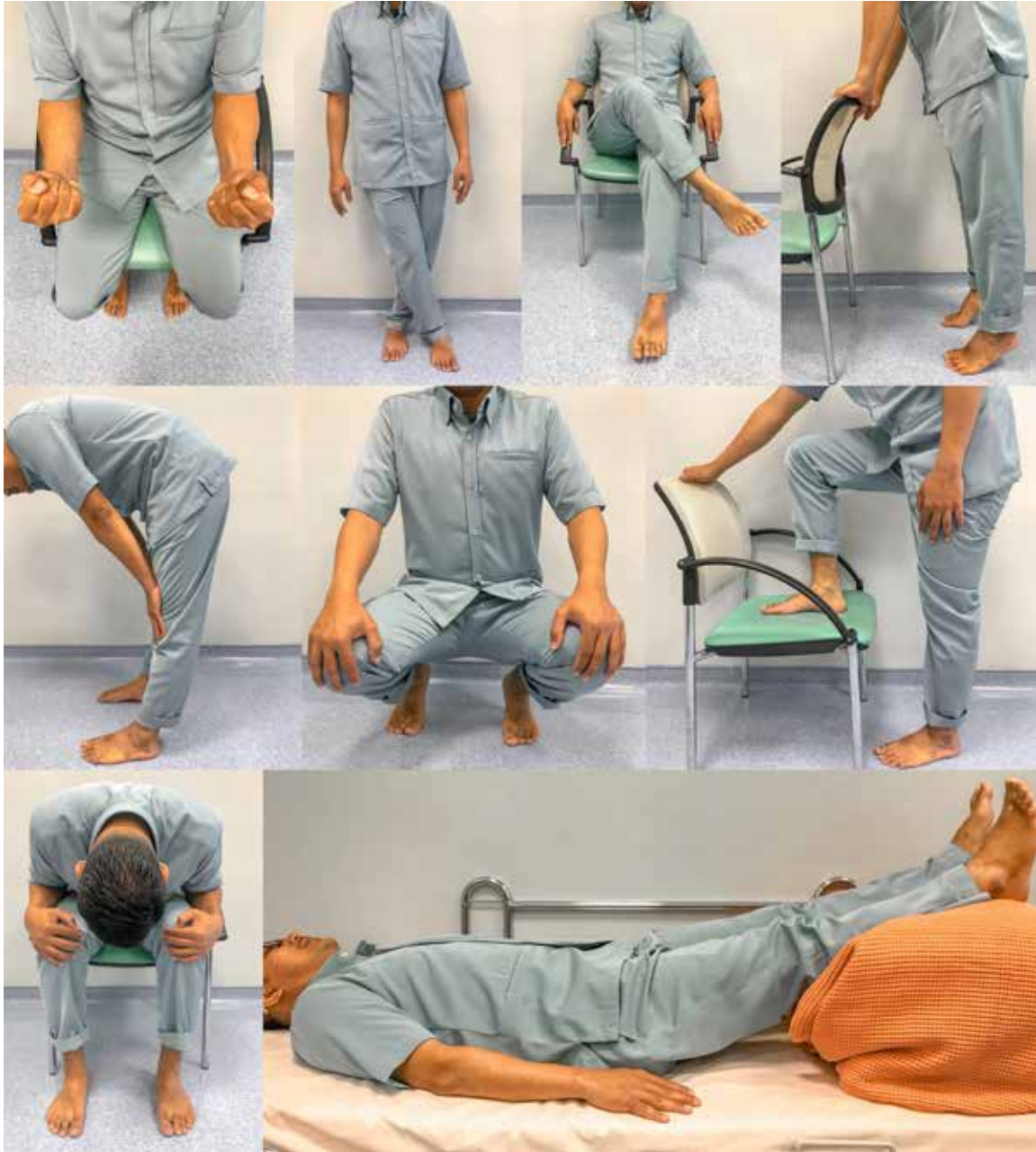
Πολλά φάρμακα μπορεί να βοηθήσουν την αντιμετώπιση της ορθοστατικής υπότασης στους ασθενείς με νόσο Πάρκινσον. Σε αυτά συμπεριλαμβάνονται τη φλουδροκορτιζόνη, η μιδοδρίνη, δροξιντόπα. Αυτά τα φάρμακα μπορούν να χρησιμοποιηθούν μόνα ή σε συνδυασμό. Οι δόσεις των φαρμάκων μπορούν να προσαρμοστούν για να αποτρέψουν τη μεγάλη πτώση της ΑΠ. Επίσης, χρειάζεται προσοχή στη ρύθμιση της ΑΠ ώστε να μην είναι πολύ υψηλή όταν ξαπλώσει ο ασθενής.

ΤΙ ΘΑ ΠΡΕΠΕΙ ΝΑ ΚΑΝΕΙ Ο ΑΣΘΕΝΗΣ ΜΕ ΝΟΣΟ ΤΟΥ ΠΑΡΚΙΝΣΟΝ ΟΤΑΝ ΕΧΕΙ ΣΥΜΠΤΩΜΑΤΑ ΟΡΘΟΣΤΑΤΙΚΗΣ ΥΠΟΤΑΣΗΣ;

Ο ασθενής με νόσο του Πάρκινσον θα πρέπει να κάτσει ή να ξαπλώσει άμεσα αν έχει συμπτώματα ορθοστατικής υπότασης. Αυτό θα πρέπει να κάνει τα συμπτώματα να υποχωρήσουν πλήρως. Περαιτέρω τεχνικές που μπορεί να χρησιμοποιήσει ο ασθενής για να αντιμετωπίσει την ορθοστατική υπόταση ακολουθούν παρακάτω:



Ορθοστατική Υπόταση στη νόσο του Πάρκινσον: Απαραίτητες Πληροφορίες για τους Ασθενείς



Εικόνα: Ενέργειες που μπορεί κάποιος να κάνει για να αντιμετωπίσει τα συμπτώματα της ορθοστατικής υπότασης. Α. Να σφίξει τις γροθιές του. Β. Να σταυρώσει τα πόδια του όρθιος. C. Να σταυρώσει τα πόδια του καθιστός. D. Να στηριχθεί στα δάχτυλα των ποδιών του. E. Να σκύψει προς τα εμπρός. F. Να κάτσει στις μύτες των ποδιών του με λυγισμένα τα γόνατα. G. Να τοποθετήσει το ένα πόδι του πάνω σε μία καρέκλα. H. Να κάτσει και να πλησιάσει με το στέρνο του, τα γόνατά του. I. Να ξαπλώσει με τα πόδια σε υψηλότερο επίπεδο.

Σημείωση: Αυτές οι μανούβρες θα πρέπει να εφαρμόζονται κατά τη δυνατότητα του εκάστοτε ασθενή, με ιδιαίτερη προσοχή σε όσους βρίσκονται σε κίνδυνο πτώσης.