

فشار خون پایین، علل، علائم و درمان

در تابستان مراقب از حال رفتن ناگهانی باشید



از حال رفتن رضا رشیدپور در برنامه زنده حلا خوردشید

رضا رشیدپور ابتداء اجرای برنامه با مطرح کردن موضوع تنبیه بیکر اکتشافان پلاسکو حین صحبت کردن به طور ناگهانی روی زمین افتاد. رضا رشیدپور، مجری برنامه حلا خوردشید در برنامه زنده سما، در حالی که مشغول اجرای برنامه بود، از حال رفت و به پوشش شد. روابط عمومی برنامه حلا خوردشید 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 سیاه‌آخالی و مشکلی هم نداشته باشد

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. با 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 عده که نمایانگر فشارخون است، نشان‌دهنده فشار درون شریان‌ها هنگام فعالیت و استراحت هر ضریان قلب است. عده اول فشار سیستولیک است که نشانگر میزان فشاری است که قلب برای پمپاژ خون درون شریان‌ها تولید می‌کند و عده 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.
- مشکلات قلبی: برخی مشکلات قلبی مانند مشکلات درجه‌ای قلب، بریکاردی ریاضریان قلب، حمله‌های قلبی و نارسایی‌های قلبی می‌توانند باعث پایین افتادن فشارخون شوند.
- مشکلات غدد درون‌ریز: کارکرد نامناسب

فشارخون سیستولیک کمتر از ۹۰ و میلی‌متر جیوه

فشارخون سیستولیک کمتر از ۹۰ و 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 و افراد جوان را دچار می‌کند.

مصرف دارو؛ افرادی که داروهای ضدفشارخون مصرف می‌کنند مانند داروهای آلفابلوکر، بیشتر دچار افت فشارخون می‌شوند. اینتا 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 هیپرگلیسمی) یا تعداد گلبول‌های قرمز طبیعی است (بیماری کم‌خونی). هر یک از این عوامل می‌تواند باعث افت فشارخون شود.

تنگ کردن دیواره عروق و بالا بردن فشارخون

اما در بعضی افراد این کم‌آب شدن، قلب در برنامه زنده سما، در حالی که مشغول اجرای برنامه بود، از حال رفت و به پوشش شد. روابط عمومی برنامه حلا خوردشید با انتشار بیانیه‌ای وضعیت جسمانی رضا رشیدپور را شرح کرد. در این بیانیه علت سقوط آقای رضا رشیدپور افت فشار خون ذکر شد.

مشکلات قلبی، سوختگی‌ها، گرم‌زدگی، آفتاب‌کوبه ماندن «پراوسین»

بعضی داروهای ضدانفردگی و خونی‌ریزی‌های داخلی و خونی‌ریزی ناشی از صدمات جدی موجب کاهش حجم خون در گردش و در نتیجه افت فشارخون می‌شود. **عقوت‌های شدید (هیپتسمی)؛** هر گاه بدن دچار عفونی شدید شود و این عفونت وارد شریان خون شود، فشارخون می‌تواند به طور خطرناکی افت کند که این وضعیت را «شوکه سیتیک» می‌نامیم.

واکنش‌های آلرژیک شدید (آنافیلاکسی)؛

عواملی از قبیل گرومی 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 ویتامین B۱۲ و آهن خون موجب می‌شود بدن به تعداد کافی گلبول قرمز نسازد (آنمی) و همین مساله باعث کاهش فشارخون می‌شود. مصرف دارو؛ برخی داروها موجب افت فشارخون می‌شوند:

- داروهای ادرارآور مانند «لازیکس» و «هیدروکلروتیازیدها»
- آلفابلوکرها مانند «پراوسین»
- بتابلورکرها 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:

- **هیپرتنشن ارتوستاتیک 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 بالا بردن ضریان قلب و افزایش پمپاژ خون و انقباض دیواره عروق آن را جبران می‌کند و خون کافی به مغز می‌رساند اما در افرادی که مبتلا به افت فشارخون وضعیتی هستند این

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

• **هیپرتنشن ارتوستاتیک 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 بالا بردن ضریان قلب و افزایش پمپاژ خون و انقباض دیواره عروق آن را جبران می‌کند و خون کافی به مغز می‌رساند اما در افرادی که مبتلا به افت فشارخون وضعیتی هستند این

مبتلا به افت فشارخون وضعیتی هستند این

مبتلا به افت فشارخون وضعیتی هستند این

مبتلا به افت فشارخون وضعیتی هستند این

مبتلا به افت فشارخون وضعیتی هستند این

مبتلا به افت فشارخون وضعیتی هستند این

مبتلا به افت فشارخون وضعیتی هستند این

مبتلا به افت فشارخون وضعیتی هستند این

مبتلا به افت فشارخون وضعیتی هستند این

مبتلا به افت فشارخون وضعیتی هستند این

مبتلا به افت فشارخون وضعیتی هستند این

مکانیسم اتفاق نمی‌افتد و در نتیجه بافت ناگهانی فشارخون، بلافاصله فرد دچار سرگیجه، منگی، تازی 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 چپمانه نشسته‌اند، و ناگهان بلند می‌شوند.

همچنین ممکن است افت فشارخون به صورت گذرا در حالت چپ‌خوابیدن یا در حالت ایستادن ناگهانی اتفاق بیفتد، به این معنا که فرد تا 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 پرتندالی 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

خون بیشتری به سمت دستگاه گوارش جریان می‌یابد. به طور طبیعی در این وضعیت بدن با تنگ کردن دیواره عروق و بالا بردن فشارخون را به حد طبیعی برمی‌گرداند اما در بعضی افراد این کم‌آب شدن، قلب در برنامه زنده سما، در حالی که مشغول اجرای برنامه بود، از حال رفت و به پوشش شد. روابط عمومی برنامه حلا خوردشید با انتشار بیانیه‌ای وضعیت جسمانی رضا رشیدپور را شرح کرد. در این بیانیه علت سقوط آقای رضا رشیدپور افت فشار خون ذکر شد.

مبتلا به افت فشارخون وضعیتی هستند این

مبتلا به افت فشارخون وضعیتی هستند این

مبتلا به افت فشارخون وضعیتی هستند این

مبتلا به افت فشارخون وضعیتی هستند این

مبتلا به افت فشارخون وضعیتی هستند این

مبتلا به افت فشارخون وضعیتی هستند این

مبتلا به افت فشارخون وضعیتی هستند این

مبتلا به افت فشارخون وضعیتی هستند این

مبتلا به افت فشارخون وضعیتی هستند این

مبتلا به افت فشارخون وضعیتی هستند این

مبتلا به افت فشارخون وضعیتی هستند این

مبتلا به افت فشارخون وضعیتی هستند این

مبتلا به افت فشارخون وضعیتی هستند این

مبتلا به افت فشارخون وضعیتی هستند این

مبتلا به افت فشارخون وضعیتی هستند این

مبتلا به افت فشارخون وضعیتی هستند این

مبتلا به افت فشارخون وضعیتی هستند این

خون بیشتری به سمت دستگاه گوارش جریان می‌یابد. به طور طبیعی در این وضعیت بدن با تنگ کردن دیواره عروق و بالا بردن فشارخون را به حد طبیعی برمی‌گرداند اما در بعضی افراد این کم‌آب شدن، قلب در برنامه زنده سما، در حالی که مشغول اجرای برنامه بود، از حال رفت و به پوشش شد. روابط عمومی برنامه حلا خوردشید با انتشار بیانیه‌ای وضعیت جسمانی رضا رشیدپور را شرح کرد. در این بیانیه علت سقوط آقای رضا رشیدپور افت فشار خون ذکر شد.

مبتلا به افت فشارخون وضعیتی هستند این

مبتلا به افت فشارخون وضعیتی هستند این

مبتلا به افت فشارخون وضعیتی هستند این

مبتلا به افت فشارخون وضعیتی هستند این

مبتلا به افت فشارخون وضعیتی هستند این

مبتلا به افت فشارخون وضعیتی هستند این

مبتلا به افت فشارخون وضعیتی هستند این

مبتلا به افت فشارخون وضعیتی هستند این

مبتلا به افت فشارخون وضعیتی هستند این

مبتلا به افت فشارخون وضعیتی هستند این

مبتلا به افت فشارخون وضعیتی هستند این

مبتلا به افت فشارخون وضعیتی هستند این

مبتلا به افت فشارخون وضعیتی هستند این

مبتلا به افت فشارخون وضعیتی هستند این

مبتلا به افت فشارخون وضعیتی هستند این

مبتلا به افت فشارخون وضعیتی هستند این

مبتلا به افت فشارخون وضعیتی هستند این

مبتلا به افت فشارخون وضعیتی هستند این

مبتلا به افت فشارخون وضعیتی هستند این

اکو کاردیوگرافی؛

در این آزمایش پزشک با استفاده از امواج اولتراساوند به عملکرد و ساختار قلب پی می‌برد.

آزمایش استرس؛

در این آزمایش فرد در دستگاه ترمیم می‌دهد، در حالی که عملکرد قلب وی با دستگاه الکتروکاردیوگرام یا اکو کاردیوگرافی بررسی می‌شود.

مانور والسالوا؛

در این روش ضریان قلب و فشارخون بیمار پس از اینکه چند بار نفس‌های عمیق می‌کشد و سپس با فشار هوا را از بین لوله‌های خود بیرون می‌فرستد، اندازه‌گیری می‌شود.

آزمایش تخت شیب‌دار؛

این آزمایش برای تشخیص فشارخون افرادی که دچار افت فشار وضعیتی هستند بافت فشارناشی از سیگنال‌های اشتباه مغزی است، انجام می‌شود. بیمار روی تختی دراز می‌کشد سپس تخت را در حالت شیب‌دار می‌چرخانند و فشار بیمار را در حالت اندازه‌گیری می‌کنند.

منبع: Myo Clinic

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 به تدریج میل کنید. پرتقال هم در افزایش فشارخون موثر است.

گیاهان موثر بر اعصاب
بامبو و تخمی، بادرنجبویه و اسطوخودوس ■

گیاهان موثر بر فشارخون
سیر، رازک، زالزالک، شنبلیله، تخم کرفس، برگ درخت زیتون و میوه‌های ترش مثل پرتقال، دارابی، انار و آلو

دوران افت فشارخون در اثر سمومیت گزنده
حجامت عام یک مرحله
لیسیدن یک قاشق مرباخوری عسل
حجامت از موضع گزنده شده
خوردن عسل آب نعنای ۴ ساعت یک لیوان ۷ تا مرحله
جویدن روزانه ۲۱ بادام خام تا ۷ روز

دوران افت فشارخون در اثر سمومیت غلایی و دارویی
حجامت بین دو کتف یک مرحله
لیسیدن یک قاشق مرباخوری عسل
استنشاق گلاب حین خواب
خوردن عسل آب نعنای ۴ ساعت یک لیوان ۷ تا مرحله
جویدن ۲۱ بادام خام تا ۷ روز

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

دوران افت فشارخون بر اثر خونریزی، خونگیری، حجامت، جراحی و...
لیسیدن یک قاشق مرباخوری عسل
خوردن یک لیوان عسل آب ۷ ساعت تا ۷ مرحله، هر ۷ ساعت یا پشت سرهم یا با فواصل زمانی.