

انخفاض ضغط الدم الانتصابي في مرض باركنسون: حقائق أساسية للمرضى

ما هو انخفاض ضغط الدم الانتصابي وما مدى انتشاره في مرض باركنسون؟

يعد ضغط الدم (BP) من أهم العلامات الحيوية. هناك اختلافات طبيعية قد تحدث في ضغط الدم؛ على سبيل المثال، غالبًا ما يكون ضغط الدم أعلى قليلاً خلال النهار منه في الليل وقد يزيد أثناء الإجهاد أيضًا.

ينخفض ضغط دم لدى الناس قليلاً عند الوقوف لوضع ثوان. ولكنه عادة ما يعود إلى طبيعته بسرعة وعندما لا يعود إلى طبيعته بسرعة بعد الوقوف، يسمى ذلك "انخفاض ضغط الدم الانتصابي أو الوضعي".

يحدث هذا النوع من انخفاض ضغط الدم عند حوالي ثلث المرضى المصابين بمرض باركنسون (PD). وهو قليل الحدوث في وقت مبكر من المرض ولكنه أكثر شيوعاً مع تقدمه.

تحتوي قراءات ضغط الدم على رقمين، على سبيل المثال 120/80 مم زئبق. الرقم الأعلى هو ضغط الدم الانقباضي. هذا هو أعلى ضغط عندما ينبض القلب ويدفع الدم عبر الجسم. الرقم السفلي هو ضغط الدم الانبساطي. هذا هو أدنى ضغط عندما يرتاح القلب بين الضربات. يتم تعريف انخفاض ضغط الدم الانتصابي على أنه انخفاض في العدد الانقباضي لا يقل عن 20 ملم زئبق أو في العدد الانبساطي لا يقل عن 10 ملم زئبق في غضون 3 دقائق بعد الوقوف.

ما هي أعراض انخفاض ضغط الدم الانتصابي؟ وهل هي خطيرة؟

قد يعاني الأشخاص المصابون بانخفاض ضغط الدم الانتصابي من مجموعة متنوعة من الأعراض عند الوقوف، بما في ذلك:

- الدوار الخفيف
- الدوخة
- الضعف
- الإعياء
- الغثيان
- عدم وضوح الرؤية
- التباطؤ المعرفي
- التواء الساقين
- آلام الصداع أو الرقبة التي تنتشر على الكتفين (ما يسمى بألم شماعات المعطف).
- من مخاطر انخفاض ضغط الدم الانتصابي أنه قد يسبب السقوط. في بعض الأحيان يمكن أن يكون الانخفاض في ضغط الدم حادًا بما يكفي لإحداث تغييب وفقدان الوعي (وهذا ما يسمى الإغماء).

يكون انخفاض ضغط الدم الانتصابي أكثر شيوعاً خلال الأوقات التالية:

- في الصباح الباكر
- في الطقس الحار
- بعد الوجبة (خاصة الوجبات الكبيرة)
- بعد شرب الكحول
- عند التبول أو التبرز
- أثناء ممارسة الرياضة

هل تسبب أدوية PD انخفاض ضغط الدم الانتصابي؟

قد تسبب بعض أدوية PD هذا النوع من انخفاض ضغط الدم أو تزيده سوءاً. تشمل هذه الأدوية دواء ليفودوبا والأدوية المماثلة. ولكن حتى الأشخاص الذين لا يتناولون أدوية مرض الباركنسون قد يعانون من انخفاض ضغط الدم الانتصابي. فأحياناً تسبب أدوية ارتفاع ضغط الدم والأدوية الأخرى أيضاً في هذا النوع من انخفاض ضغط الدم لدى مرضى PD.

ما الذي يمكن لمرضى PD فعله لتحسين مشاكل انخفاض ضغط الدم الانتصابي؟

يمكن لمرضى PD تجربة الاستراتيجيات التالية للمساعدة في تخفيف مشاكل انخفاض ضغط الدم الانتصابي، ربما بمساعدة مقدم الرعاية الخاص بهم.

- اشرب المزيد من السوائل.
- اشرب 250-500 مل من الماء بسرعة على مدى 4-3 دقائق. افعل هذا أول شيء عند الاستيقاظ إذا ظهرت الأعراض عند النزول من السرير أو في الصباح.
- التقليل أو تجنب شرب الكحول.
- قف ببطء ولا تتحرك من مكانك عند الشعور بالدوار أو الدوخة.
- تجنب الوقوف أو الاستلقاء في وضع مسطح لفترات طويلة.
- تجنب التعرض المفرط للبيئات الساخنة، مثل الحمامات الساخنة والساونا وما إلى ذلك.
- ارفع رأس السرير عند الاستلقاء، يمكنك تجربة استخدام وضع إسفين أسفل رأس السرير.
- زيادة كمية الملح في النظام الغذائي (إذا لم يكن ارتفاع ضغط الدم مشكلة).
- تناول وجبات أصغر وأكثر تقارباً في الوقت.
- ارتداء جوارب ضغط مرنة أو روابط البطن. من المهم أن تغطي جوارب الضغط أعلى الساق حتى الورك أو تمتد فوق البطن.

هل هناك أدوية لعلاج انخفاض ضغط الدم الانتصابي عند مرضى PD؟

يجب على مريض الباركنسون مراجعة جميع الأدوية مع الطبيب، فقد تحتاج بعض الأدوية إلى إيقافها أو خفضها.

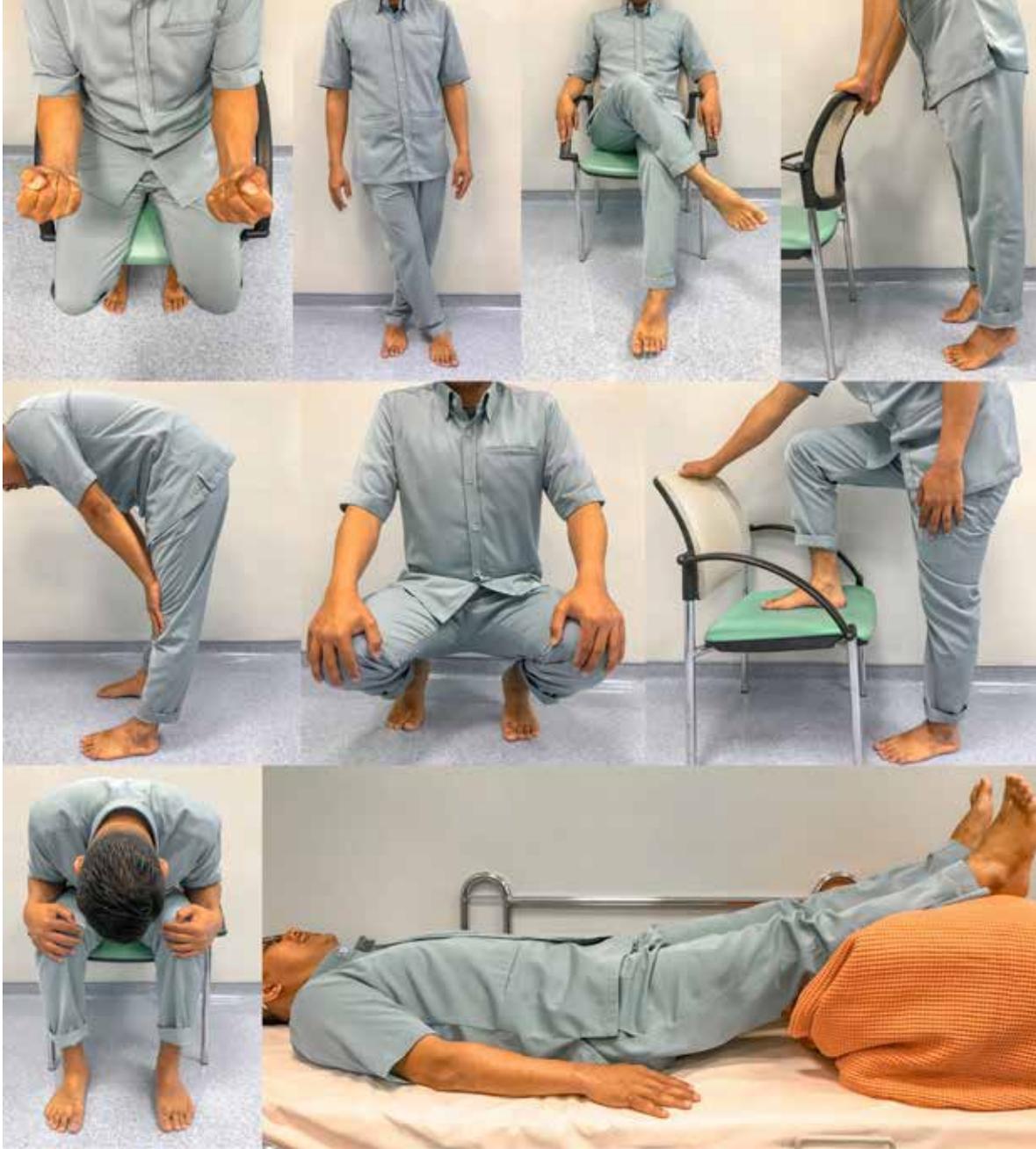
هناك العديد من الأدوية المفيدة في علاج انخفاض ضغط الدم الانتصابي عند مرضى PD. وتشمل دواء "فلودروروكورنيزون أو ميدودرين أو دوكسيندوبا" حيث يمكن استخدام هذه الأدوية بمفردها أو مجتمعة مع تعديل الجرعات للمساعدة على منع انخفاض ضغط الدم انخفاضاً شديداً. ولا بد من توخي الحذر والتأكد من أن ضغط الدم لا يرتفع كثيراً عند الاستلقاء.

ما الذي يجب أن يفعله مرضى PD عندما يكون لديهم أعراض انخفاض ضغط الدم الانتصابي؟

يجب أن يجلس المريض أو يستلقي على الفور عند الإصابة بأعراض انخفاض ضغط الدم الانتصابي. مما يؤدي حتماً إلى اختفاء الأعراض. وفيما يلي أشياء أخرى يمكن لمرضى PD فعلها للتغلب على الأعراض مبينة في الصور التالية.



انخفاض ضغط الدم الانتصابي في مرض باركنسون: حقائق أساسية للمرضى



لشكل: الأشياء التي يمكنك القيام بها عندما تعاني من أعراض انخفاض ضغط الدم الانتصابي. 1. إحكام قبضة اليد. 2. وضع ساق أمام الساق الأخرى. 3. الجلوس ووضع ساق على الأخرى. 4. رفع أصابع القدم. 5. الانحناء إلى الأمام. 6. جلوس القرفصاء. 7. وضع قدم واحد على كرسي. 8. الجلوس ووضع الصدر على الركبة (موقف التصادم). 9. الاستلقاء مع رفع الساقين

ملاحظة: يجب أن يتم تصميم هذه المناورات الجسدية وفقاً لقدرة المريض، مع توخي مزيد من الحذر عند الأشخاص المعرضين لخطر السقوط.