

Blóðþrýstingsfall í Parkinsonsveiki



Blóðþrýstingsfall í Parkinsonsveiki

Tilgangur þessa fræðsluefnis er að veita einstaklingum með Parkinsonsveiki, aðstandendum þeirra og umönnunaraðilum upplýsingar um einkenni, áhrif og úrræði við blóðþrýstingsfalli. En um það bil helmingur Parkinsonssjúklinga er með slíkt einkenni.

Ástæður blóðþrýstingsfalls

Ósjálfráða taugakerfið stjórnar meðal annars blóðþrýstingi líkamans. Parkinsons sjúkdómurinn truflar þessa stjórnun og hjá sumum Parkinsonssjúklingum bregst kerfið ekki rétt við þegar þeir standa upp og blóðþrýstingurinn fellur. Sum lyf sem notuð eru við Parkinsonsveiki geta einnig lækkað blóðþrýstinginn, en stundum má rekja orsökina til annars heilsufarsvanda.

Einkenni og fylgikvillar

Algeng einkenni blóðþrýstingsfalls eru:

- Svimi, máttleysi eða óþægindi yfir höfði (þegar staðið er upp úr sitjandi og/ eða liggjandi stöðu)
- Óstöðugleiki og dettni
- Þyngslaverkur í herðum og öxlum
- Óskýr hugsun

Viðvarandi vandamál, geta lýst sér sem þreyta, slappleiki, ógleði, hjartsláttarónot og höfuðverkur.

Blóðþrýstingsfall eykur hættu á yfirlíði og falli. Þess vegna er mikilvægt að greina einkennin sem fyrst til að koma í veg fyrir alvarlegar afleiðingar.

Staðreyndir um blóðþrýsting

Blóðþrýstingur er mældur í mm kvikasilfurs (mmHg) og segir til um af hve miklum krafti hjartað þitt dælir blóðinu um líkamann.

Blóðþrýstingurinn er breytilegur að deginum. Hann hækkar við hreyfingu/þjálfun eða streitu. Á móti lækkar hann í hvíld og hefur einnig tilhneigingu til þess að lækka eftir stóra máltíð.

Aflestur blóðþrýstingsins er gefinn upp í tveimur tölum sem segja til um efri mörk og neðri mörk. Til dæmis ef efri mörk eru 120 mmHg og neðri mörk eru 70 mmHg, þá er það skráð sem 120/70. Blóðþrýstingur telst eðlilegur á bilinu 90/60 til 140/90. Allar mælingar sem liggja utan þessara marka teljast of lágar eða of háar.

Góð ráð til að minnka líkur á blóðþrýstingsfalli

- Forðast skyndilegar stöðubreytingar til dæmis við að fara fram úr á nóttunni eða að morgni. Hækka fyrst höfðalag, til dæmis með því að setja kodda við bakið, setjast stutta stund á rúmstokkinn áður en þú gengur af stað.
- Hjálplegt getur verið að drekka 1-2 glös af vatni ½ til 1 klst. áður en þú ferð fram úr eða að drekka einn bolla af svörtu kaffi (án mjólkur).
- Sofa með höfðalag lítillega hækkað í um það bil 15-30 cm halla.
- Forðast að fara í of heitt bað (eða heitan pott).
- Drekkja nægan vökva. Yfirleitt er mælt með 6-8 glösum á dag. Þeir sem svitna óhóflega mikið þurfa að drekka meira.
- Salta matinn aukalega eða bæta við einum til tveimur bollum af uppleystum súputeningi daglega, í samráði við lækni.
- Forðast áfengi og kaffi að næturlagi.
- Borða lítið í einu en oft á dag, hagræða matmálistímum eftir lyfjagjöf.
- Hæfileg dagleg hreyfing er mikilvæg. Gott getur verið að hafa samráð við sjúkraþjálfara.
- Nota stuðningasokka að deginum. Mælt er með því að þú klæðir þig í þá áður en þú ferð á fætur á morgnana.
- Ef þú finnur skyndilega fyrir svima, getur verið hjálplegt að setjast niður og ef til vill beygja sig lítillega fram.
- Nota hægindastóll (t.d. lazy-boy) að degi til ef þú ætlar að hvíla þig, í stað þess að leggjast í rúm.

Lágur blóðþrýstingur og blóðþrýstingsfall er ekki alltaf meðhöndlað með lyfjum. Í mörgum tilvikum gagnast ofanefnd ráð. Ef einkennin eru svæsin og viðvarandi, jafnvel með föllum og yfirlíði, getur þurft að gera lyfjabreytingar í samráði við taugalækni.

Hvar er hægt að leita eftir aðstoð?

- Hafir þú áhyggjur af því að blóðþrýstingurinn þinn sé í ólagi, er hægt að leita til heimilislæknis eða heilsugæslu. Læknirinn mun mæla liggjandi/standandi eða sitjandi/standandi blóðþrýsting til þess að greina lágþrýsting eða blóðþrýstingsfall.
- Ef þú ert í tengslum við taugateymi Landspítala er hægt að láta mæla blóðþrýsting og fá ráðleggingar þegar þú ferð í eftirlit hjá hjúkrunarfræðingi eða taugalækni.
- Taugateymi Reykjalundar (endurhæfingarmiðstöð SÍBS), tekur til meðferðar fólk með Parkinsonsveiki sem er yngra en 75 ára þar sem meðal annars er tekið á vandamálum sem tengjast lágum blóðþrýstingi eða blóðþrýstingsfalli.

ÚTGEFANDI:

LANDSPÍTALI 2017. SAMÞYKKT AF MENNTAÐEILD LSH 2017

BÆKLINGURINN UNNIN AF:

JÓNINU H. HAFLIÐADÓTTUR, MARIANNE ELISABETH KLINKE
OG GUÐBJÖRGU ÞÓRU ANDRÉSDÓTTUR. ÞVERFAGLEGUR HÓPUR
HEILBRIGÐISSTARFSMANNA Á LANDSPÍTALA HEFUR SAMÞYKKT UPPLÝSINGARNAR.

LJÓSMYNDIR:

JÓN BALDVIN HALLDÓRSSON

HÖNNUN:

SAMSKIPTAÐEILD LSH