



KLINIČKI BOLNIČKI CENTAR ZAGREB

Kišpatićeva 12, 10 000 Zagreb

Klinika za neurologiju

Referentni centar Ministarstva zdravstva i socijalne skrbi RH za poremećaje autonomnog živčanog sustava

Vodič za pacijente s ortostatskom hipotenzijom

Što je ortostatska hipotenzija?

Ortostatska hipotenzija (posturalna hipotenzija) je značajan pad krvnog tlaka do kojeg dolazi odmah nakon naglog ustajanja iz ležećeg ili sjedećeg položaja ili kod dugotrajnog stajanja što za posljedicu ima smanjenje dotoka krvi u mozak te može doći i do kratkotrajnog gubitka svijesti.

Koji su simptomi ortostatske hipotenzije?

Najčešći simptomi su vrtoglavica, osjećaj opće slabosti, umor, zamućen vid, mučnina, glavobolja, zujanje u ušima, bolovi u vratu i ramenima, pritisak u prsima, ubrzan rad srca, osjećaj hladnoće u nogama, trnci u nogama. Simptomi se tipično javljaju u uspravnom položaju i nestaju u ležećem položaju.

Što može uzrokovati ortostatsku hipotenziju?

Kad ustanemo, fiziološki, zbog djelovanja gravitacije, oko 500 ml krvi iz gornjeg dijela tijela (glave, prsišta) ode u donji dio tijela (trbuh, noge). Ukoliko složeni neurokardiovaskularni mehanizmi zaduženi za regulaciju povratka krvi u gornji dio tijela ne funkcioniraju primjereno dolazi do ortostatske hipotenzije.

Ortostatska hipotenzija može biti uzrokovana različiti stanjima i bolestima, uključujući:

- Dehidracija - povišena tjelesna temperatura, povraćanje, teži proljev, teški fizički napor praćen pojačanim znojenjem, nedovoljan unos tekućine. Već blaga dehidracija može izazvati simptome ortostatske hipotenzije.
- Razne neurodegenerativne bolesti.
- Endokrinološke bolesti - bolesti štitnjače, smanjena funkcija nadbubrežne žlijezde, šećerna bolest.
- Lijekovi - osobe koje uzimaju određene lijekove imaju veću vjerojatnost za ortostatsku hipotenziju, to uključuje lijekove za snižavanje povišenog krvnog tlaka, za srčane bolesti, lijekove za Parkinsonovu bolest, neke antidepresive, neke antipsihotike, opioide.
- Izloženost vrućini-Boravak u vrućim prostorima, vruće vremenske prilike (ljetne vrućine)
- Alkohol
- Dugotrajno mirovanje zbog bolesti odnosno loša fizička kondicija.
- Uzimanje velikog obroka (često kod starijih osoba i osoba koje boluju od šećerne bolesti)

Kako se ortostatska hipotenzija liječi?

Blaga i srednje teška ortostatska hipotenzija ne zahtjeva liječenje lijekovima, već će prilagodba stila života i izbjegavanje provocirajućih čimbenika značajno ublažiti simptome ortostatske hipotenzije te poboljšati kvalitetu života.

Preporuke za bolje podnošenje stajanja:

- Ujutro 15-30 minuta **prije ustajanja** iz kreveta popiti 500 ml hladnije vode (potrebno je imati bocu ili veliku čašu vode uz krevet)
- Tokom dana popiti 2-2,5l vode , toliko da mokraća bude svijetlo žute boje
- Povećati unos soli ukoliko zdravstveno stanje dopušta, dodatno hranu dosoliti s 8-10 grama soli (jedna čajna žličica sadrži 5 grama soli)
- Jest redovito manje obroke, izbjegavati velike količine slatke hrane
- Izbjegavati vruće napitke i hranu
- Prije očekivanog dužeg stajanja (npr. duža kupovina, stajanje u redu, stajanje u crkvi) popiti odjenom 500 ml hladnije vode
- Kod dužih stajanja korisno će biti podizanje na prste uz naizmjenično stiskanje i opuštanje mišića nogu, stražnjice i trbuha, marširanje na mjestu
- Ne ustajati naglo iz ležećeg ili sjedećeg položaja
- Nakon dužeg ležanja ili sjedenja, prije nego što ustanete, u sjedećem položaju aktivirati mišić potkoljenica podizanjem stopala naizmjenično na prste i petu
- Spavati na 10-20 cm povišenom uzglavlju kreveta
- Tuširati se navečer mlakom vodom (nikada ne koristit jako toplu ili vruću vodu!)
- Redovito vježbati, umjerenim intenzitetom. Loša fizička kondicija može pogoršati ortostasku hipotenziju. Preporuka je vježbati u sjedećem i ležećem položaju tijela, a naglasak je na jačanju mišića nogu, trbuha i stražnjice. Preporučljivo je voziti sjedeći bicikl, plivati te vježbe snage s utezima.
- Ukoliko pijete lijekove za snižavanje povišenog krvnog tlaka, bilo bi poželjno da redovito mjerite tlak prije uzimanje lijeka, te vodite dnevnik vrijednosti krvnog tlaka. Krvni tlak mjeriti na slijedeći način: Izmjeriti tlak sjedeći, zapisati, ustati, stajati 1 minutu, izmjeriti tlak, zapisati, stajati još 2 minute, izmjeriti tlak, zapisati, stajati još 2 minute, izmjeriti tlak, zapisati.

Dodatne preporuke za bolesnike s teškom ortostatskom hipotenzijom:

- Abdominalni steznik. Izuzetno učinkovit u smanjivanju intenziteta neugodnih simptoma ortostatske hipotenzije, te jednostavan i praktičan za svakodnevnu primjenu. Upute za upotrebu kojih se treba pridržavati: abdominalni steznika staviti ujutro prije ustajanja iz kreveta, stegnuti do granice ugodnosti. Nakon što legnete obavezno ga skinite.
- Kompresivne čarape za cijele noge. Korisne osobito u kombinaciji s abdominalnim steznikom, nešto manje praktične, svakako preporučljive prije očekivanog dužeg stajanja. Stupanj kompresije treba biti 2 (umjerena kompresija do 30 mmHg) do 3 (jaka kompresija do 40 mmHg). Poželjno je krenuti s nižim stupnjem kompresije. Također ih treba skinuti čim prije nego legnete.

Abdominalni steznik i kompresivne čarape možete nabaviti u trgovinama medicinskim pomagalicama.

Ako osjetite da bi mogli izgubiti svijest trebate sjesti ili najbolje leći. Ukoliko nemate mogućnost sjesti ili leći pokušajte izvoditi slijedeće manevre (prikazani na slici ispod):

- Čučnuti, trup nagnuti prema naprijed i voljno stisnuti mišiće trbuha
- Prekrižiti noge, stisnuti sve mišiće na nogama, trbuhu i stažnjici
- Primite jednom šakom drugu te snažno razvući

Ponekad će biti potrebno jako stisnuti mišiće i zadržati položaj najmane 30 sekundi, te manevr uporno ponavljati kroz 2-3 minute, kako bi došlo do oporavka krvnog tlaka i srčanih otkucaja. Ukoliko osjećate da ste blizu gubitka svijesti, bez obzira na izvođenje manevra tada morate odmah sjesti ili leći!

Kako mi mogu pomoći obitelj i prijatelji?

Ako se gubitak svijesti dogodi oni Vam mogu pomoći:

- Da Vas sigurno polegnu na pod, mogu Vam podići noge, što će pomoći da se tlak brže oporavi
- Oporavak je obično jako brz (najčešće kroz 10-30 sekundi, iznimno do 60 i više sekundi), ali bi Vas trebali ostaviti ležati bar 10-ak minuta prije ustajanja
- Mogu Vam dati da popijete 2 čaše hladnije vode odjednom (BEZ ŠEĆERA!)
- Ukoliko oporavak traje duže ili se osjećate lošije nego inače nakon gubitka svijesti potrebno je pozvati medicinsku pomoć

Ovaj vodič prikladan je za pacijente kojima je dijagnosticirana Ortostatska hipotenzija u Laboratoriju za ispitivanje autonomnog živčanog sustava, KBC Zagreb, Kišpatićeva 12, Zagreb/ Adamec, Habek, Junaković, 2016

Manevri za spriječavanje nastupa gubitka svijesti



Prekrižite noge i napnite mišiće nogu, stražnjice i trbuha, naizmjenično stisnite, pa opustite mišiće (slika A lijevo).

Čučnite, nagnite trup prema naprijed i stisnite trbušne mišiće (slika A desno).

Uхватite jednom šakom drugu i snažno rastegnite (slika B desno)