12 Οκτωβρίου 2013

Τί είναι η υπόταση

/ Γενικά / Ειδήσεις και Ανακοινώσεις / Επιστήμες, Τέχνες & Πολιτισμός

Υπόταση ονομάζεται η χαμηλή πίεση του αίματος μικρότερη από 120/80 χιλιοστών του υδραργύρου (mm Hg) που θεωρείται σήμερα φυσιολογική η βέλτιστη και για την καλή υγεία. αρτηριακή πίεση.

Αν και μπορείτε να μετρήσετε την αρτηριακή πίεση σε κάθε δεδομένη στιγμή, η αρτηριακή πίεση δεν είναι σταθερή αντίθετα μπορεί να ποικίλλει σημαντικά σε σύντομο χρονικό διάστημα ανάλογα με τη θέση του σώματος το ρυθμό της αναπνοής, το άγχος , τη φυσική κατάσταση, τα φάρμακα που παίρνετε, τι τρώτε και τι πίνετε, και τη στιγμή της ημέρας. Η αρτηριακή πίεση είναι συνήθως χαμηλότερη τη νύχτα και αυξάνεται κατακόρυφα κατά την αφύπνιση.

Ποιά είναι τα συμπτώματα της υπότασης

Η χαμηλή αρτηριακή πίεση ειδικά όταν η πίεση πέφτει ξαφνικά συνοδεύεται από συμπτώματα όπως:

•Ζάλη ή ελαφρά λιποθυμία εως και συγκοπή

•Έλλειψη συγκέντρωσης

•Θολή όραση

•Ναυτία

•Ψυχρό, υγρό, ωχρό δέρμα

•Δύσπνοια

•Κόπωση

•Δίψα

Ποιά είναι τα χαμηλότερα όρια της αρτηριακής πίεσης

Οι τρέχουσες κατευθυντήριες γραμμές προσδιορίζουν ως φυσιολογική αρτηριακή πίεση χαμηλότερη από 120/80mm Hg. Υψηλότερες τιμές συνοδεύονται από αυξημένο κίνδυνο για καρδιαγγειακές παθήσεις.

Τα χαμηλότερα όρια της αρτηριακής πίεσης από την άλλη πλευρά, είναι πολύ πιο δύσκολο να ποσοτικοποιηθούν αλλά σε γενικές γραμμές θεωρείται η πίεση που είναι χαμηλότερη από το 90 η συστολική(μεγάλη) και 60 η διαστολική (μικρή).

Ωστόσο, αυτό μπορεί να είναι παραπλανητικό, γιατί η πίεση του αίματος κυμαίνεται σε συγκεκριμένα όρια για κάθε άτομο και ενώ μια τιμή πίεσης θεωρείται για κάποιους χαμηλή για άλλούς είναι η κανονική τους πίεση. Για το λόγο αυτό, οι γιατροί συνήθως θεωρούν υπόταση την πολύ χαμηλή αρτηριακή πίεση ή αυτη που προκαλεί εμφανή συμπτώματα. Από την άλλη πλευρά, μια απότομη πτώση της αρτηριακής πίεσης μπορεί να είναι επικίνδυνη.

Αίτια της χαμηλής αρτηριακής πίεσης

Οι αθλητές και άτομα που ασκούνται τακτικά τείνουν να έχουν χαμηλότερη αρτηριακή πίεση σε σύγκριση με τα άτομα που δεν γυμνάζονται. Χαμηλή πίεση επίσης παρατηρείται στις εξής καταστάσεις:

•Η εγκυμοσύνη .Κατά τις πρώτες 24 εβδομάδες της κύησης η συστολική πίεση παρουσιάζει συνήθως πτώση

•Φάρμακα. Πολλά φάρμακα μπορεί να προκαλέσουν χαμηλή πίεση όπως όλα τα αντιυπερτασικά , φάρμακα για το πάρκινσον και ορισμένα ναρκωτικά.

•Καρδιακές παθήσεις όπως σοβαρή βραδυκαρδία

•Ενδοκρινικές παθήσεις όπως παθήσεις του θυρεοειδούς και των επινεφριδίων

•Αφυδάτωση.

•Πυρετός, έμετος, και σοβαρή διάρροια.

•Απώλεια αίματος.

•Σοβαρή λοίμωξη (σηψαιμία).

•Αλλεργική αντίδραση (αναφυλαξία)

•Διατροφικές ελλείψεις. Η έλλειψη των βιταμινών Β-12 και του φολικού οξέος μπορεί να προκαλέσει αναιμία και υπόταση.

Πώς γίνεται η διάγνωση της υπότασης

Ο στόχος στήν αξιολόγηση της **υπότασης** είναι να βρεθεί η βασική αιτία. Για να επιτευχθεί μια διάγνωση, ο γιατρός μπορεί να συστήσει ένα ή περισσότερα από τα ακόλουθα:

•εξετάσεις αίματος που μπορεί να αναδείξουν χαμηλά επίπεδα σακχάρου στο αίμα (υπογλυκαιμία) ή χαμηλό αριθμό των ερυθρών αιμοσφαιρίων (αναιμία).

•ηλεκτροκαρδιογράφημα ή 24ωρη παρακολούθηση του ρυθμού της καρδιάς με συσκευή HOLTER που παρακολουθεί την καρδιά σας να καταγράφει την ηλεκτρική δραστηριότητα

•Ηχωκαρδιογράφημα καρδιάς και τεστ κοπώσεως.

•Δοκιμασία Valsalva που είναι μια ειδική δοκιμή για τον έλεγχο της λειτουργίας του περιφερειακού νευρικού συστήματος από την ανάλυση σας καρδιακού ρυθμού και της αρτηριακής πίεσης

•Δοκιμασία ανακλίσεως (δες συγκοπή)

Πώς θεραπεύεται

Η χαμηλή πίεση του αίματος που δεν προκαλεί συμπτώματα σπάνια απαιτεί θεραπεία. Σε ασθενείς που εμφανίζουν συμπτώματα, η ενδεδειγμένη θεραπεία εξαρτάται από την υποκείμενη αιτία.

Αν δεν είναι σαφές τι προκαλεί χαμηλή πίεση του αίματος μπορείτε να εφαρμόσετε ορισμένα από τα παρακάτω:

•Χρησιμοποιήστε περισσότερο αλάτι.

•Πίνετε περισσότερο νερό.

•Χρήση ελαστικών καλτσών

•Φάρμακα. που ανεβάζουν την πίεση σε ειδικές περιπτώσεις.

Τί είδους επιπλοκές μπορεί να παρουσιαστούν

Ακόμα και μέτριες μορφές **υπότασης** μπορούν να επηρεάσουν σοβαρά την ποιότητα ζωής γιατί μπορεί να οδηγήσουν σε ζάλη και αδυναμία αλλά και σε λιποθυμία με κίνδυνο τραυματισμού από πτώση.

Πηγή : http://www.ehealthcyprus.com/%CF%84%CE%AF-%CE%B5%CE%AF%CE%BD%CE%B1%CE%B9-%CE%B7-%CF%85%CF%80%CF%8C%CF%84%CE%B1%CF%83%CE%B7/