

Ορθοστατική υπόταση: Το «κόλπο» για να ανεβάσετε την πίεση μέσα σε 5 λεπτά

/ [Επιστήμες, Τέχνες & Πολιτισμός](#)



Τα άτομα που πάσχουν από ορθοστατική υπόταση κινδυνεύουν από λιποθυμικά επεισόδια, τα οποία μπορεί να βάλουν σε κίνδυνο τη ζωή τους.

Ερευνητική ομάδα του Imperial College London έθεσε υπό ιατρική παρακολούθηση 14 άτομα που είχαν ορθοστατική υπόταση. Συγκεκριμένα, τα επτά έπασχαν από ανεπάρκεια του αυτόνομου νευρικού συστήματος (PAF), μια διαταραχή που επηρεάζει μόνο το αυτόνομο νευρικό σύστημα. Οι υπόλοιποι είχαν πολλαπλή συστηματική ατροφία (MSF), μια νευροεκφυλιστική νόσο που χαρακτηρίζεται από ένα συνδυασμό συμπτωμάτων που επηρεάζουν την κίνηση, την αρτηριακή πίεση και άλλες σωματικές λειτουργίες.

Σε κάθε περίπτωση η κίνηση των ατόμων να σηκωθούν όρθια προκαλούσε την πτώση της αρτηριακής πίεσης.



Οι συμμετέχοντες κλήθηκαν να καταναλώσουν 480ml αποσταγμένου νερού. Στους πάσχοντες από PAF, καταγράφηκε σημαντική αύξηση της αρτηριακής πίεσης πέντε λεπτά μετά την κατανάλωση του νερού. Στους πάσχοντες από MSF το αποτέλεσμα ήταν το ίδιο, αλλά χρειάστηκαν 13 λεπτά για να γίνει ορατό. Πάντως και στις δυο ομάδες η κατανάλωση νερού φάνηκε να είναι αρκετή για να ανεβάσει τα επίπεδα της αρτηριακής πίεσης.

Η έρευνα υποδεικνύει ότι τα άτομα που πάσχουν από ορθοστατική υπόταση μπορεί να ωφεληθούν από δυο ποτήρια νερό, καθώς αποδεικνύεται ότι συμβάλλουν στην αύξηση των επιπέδων της αρτηριακής πίεσης.

Πηγή: onmed.gr