

پایین بودن فشارخون را جدی بگیرید

ممکن است از نظر میلیون‌ها نفری که از فشارخون بالا رنج می‌برند، پایین بودن آن یک وضعیت عالی باشد.



جام جم آنلاین: ممکن است از نظر میلیون‌ها نفری که از فشارخون بالا رنج می‌برند، پایین بودن آن یک وضعیت عالی باشد. کاهش حاد فشار خون می‌تواند عوارض خطرناکی را برای بدن به همراه داشته باشد.

برای اندازه‌گیری فشار خون دو فشار مختلف سنجیده می‌شود؛ فشار خون سیستولیک که حداکثر فشار در زمان انقباض بطن چپ قلب است و فشار دیاستولیک که زمان استراحت و انبساط قلب است.

معمولا در افراد سالم، فشار سیستولیک 120 میلی‌متر جیوه بر فشار دیاستولیک 80 میلی‌متر جیوه است.

فشار خون نود شصت میلی‌متر جیوه یا کمتر ناشی از کاهش حجم خون، به عنوان فشار خون پایین محسوب می‌شود، البته در فشار خون پایین مزمن، تقریبا هیچ علامت جدی‌ای وجود ندارد و در واقع تنها زمانی که فشار خون به طور ناگهانی کاهش می‌یابد و مغز از میزان خون کافی محروم می‌شود برای فرد مبتلا مشکلاتی ایجاد می‌شود.

چرا فشار خون کم می‌شود؟

کم آبی: کاهش فشار خون در بیمارانی که استفراغ و اسهال طولانی‌مدت داشته‌اند، بخصوص اگر مایعات کافی برای جبران آب از دست رفته دریافت نکرده باشند، شایع است. علل دیگر کم آبی می‌تواند ورزش و تعریق زیاد، تب و گرم‌زدگی باشد.

اشخاص با کم آبی جزئی ممکن است تنها تشنگی و خشکی دهان را تجربه کنند، اما در کم آبی متوسط تا شدید، ممکن است کاهش فشار خون همراه با سرگیجه یا غش اتفاق بیفتد. کم آبی طولانی و شدید می‌تواند منجر به شوک، نارسایی کلیوی، اسیدوز (زیاد شدن اسید در خون)، کما و حتی مرگ شود.

خونریزی متوسط یا شدید: خونریزی می‌تواند سرعت بدن را از خون خالی کند و منجر به کاهش فشار خون شود. خونریزی می‌تواند ناشی از تروما (آسیب‌ها)، عوارض جراحی یا ناراحتی‌های دستگاه گوارش مانند زخم‌های معده، تومورها یا دیورتیکولوز باشد. گاهی خونریزی ممکن است آنقدر شدید و سریع باشد. (مانند خونریزی از یک شریان پاره شده) که باعث شوک و مرگ سریع شود.

التهاب حاد ارگان‌های بدن: پانکراتیت حاد (التهاب پانکراس) می‌تواند باعث کاهش فشار خون شود، در پانکراتیت حاد، مایعات از رگ‌های خونی به بافت‌های متورم اطراف پانکراس و نیز به حفره شکمی می‌رود، در نتیجه خون غلیظ می‌شود و حجم آن کاهش می‌یابد.

بیماری‌های قلبی: از جمله بیماری‌های قلبی، ضعف ماهیچه قلب است که می‌تواند باعث نارسایی قلب شود و در نتیجه، مقدار پمپاژ خون توسط قلب کاهش یابد. یکی از علل شایع ضعف ماهیچه قلب، مرگ (از کار افتادگی) قسمت عمده‌ای از ماهیچه قلب به دلیل یک حمله قلبی منفرد بزرگ یا حملات قلبی کوچکتر و مکرر است.

موارد دیگری که می‌تواند توانایی قلب را برای پمپ کردن خون ضعیف کند، شامل داروهایی است که برای قلب سمی هستند، همچنین عفونت‌های ماهیچه قلب توسط ویروس‌ها و بیماری مربوط به دریچه‌های قلب، از این دست دلایل به شمار می‌روند.

از بیماری‌های قلبی دیگر، التهاب پریکاردیوم (کیسه احاطه‌کننده قلب) است. این التهاب می‌تواند باعث جمع شدن مایع در داخل پریکاردیوم شود و با فشرده کردن قلب، توانایی آن را برای پر شدن از خون و پمپاژ محدود کند.

آمبولیسم ریوی نیز وضعیت دیگری است که در آن، ابتدا خون در یک ورید لخته می‌شود (ترومبوز عمیق وریدی) و سپس از جداره ورید جدا می‌شود و به قلب و در نهایت به ریه می‌رود. یک لخته بزرگ خونی می‌تواند جلوی جریان خون از ریه‌ها به بطن چپ را بگیرد و بازگشت خون به قلب را برای پمپاژ بشدت کاهش دهد. به همین دلیل هم آمبولی ریوی وضعیت بسیار خطرناکی محسوب

می‌شود.

از دیگر مشکلات قلبی می‌توان به کاهش ضربان قلب اشاره کرد که می‌تواند مقدار خون پمپ شده توسط قلب را کاهش دهد. میزان ضربان قلب در حال استراحت برای یک بزرگسال سالم، بین 60 و 100 ضربه در دقیقه است.

هرچند ضربان کمتر از 60 در دقیقه همیشه تحت کاهش فشار خون نیست. (در برخی از ورزشکاران آموزش دیده، ضربان قلب در حال استراحت، 40 و 50 ضربه در دقیقه است)، اما در بسیاری از بیماران، کاهش ضربان قلب می‌تواند منجر به کاهش فشار خون، سرگیجه و حتی غش شود.

افزایش غیرطبیعی ضربان قلب فشار خون را پایین می‌آورد. از شایع‌ترین نمونه آن می‌توان به فیبریلاسیون سرخرگی اشاره کرد که یک اختلال قلبی است و با تخلیه الکتریکی سریع و بی‌نظم از ماهیچه قلب مشخص می‌شود که باعث انقباض مرتب و معمولاً سریع بطن‌ها می‌شود و در نتیجه بطن‌ها قبل از هر انقباض، زمان کافی برای پر شدن حداکثر از خون را ندارند و مقدار خونی که پمپ می‌شود، به‌رغم ضربان سریع‌تر قلب، کاهش می‌یابد.

ضربان سریع قلب در بطن‌ها نیز می‌تواند فشار خون پایین را ایجاد کند و حتی گاهی موجب شوک خطرناکی شود. از علل دیگر کاهش فشار خون می‌توان به ایستادن طولانی‌مدت، برپا خاستن ناگهانی پس از وضعیت نشستن، عفونت شدید خون در اثر ورود باکتری‌ها یا سایر میکروارگانیسم‌ها به خون و شوک آنافیلاکسی که واکنشی آلرژیک و کشنده نسبت به داروهایی مانند پنی‌سیلین، غذاهایی مانند بادام زمینی، دریافت موادی حاوی ید از طریق اشعه ایکس یا نیش زنبور عسل دارند، اشاره کرد.

داروهایی که باعث کاهش فشار خون می‌شوند

داروهایی مانند مسدودکننده‌های کانال کلسیم، مسدودکننده‌های بتا و دیگوکسین رلانوکسین، می‌توانند ضربان قلب را در انقباض‌های قلبی بخصوص در سالمندان کاهش دهند، همچنین داروهایی که برای درمان فشار خون بالا استفاده می‌شوند می‌توانند باعث کاهش فشار خون شوند و نیز داروهای مدر مانند لاسکیس (به دلیل ادرار زیاد)، حجم خون را کاهش می‌دهند.

داروهایی که برای بیماری‌های افسردگی و پارکینسون استفاده می‌شوند نیز می‌توانند فشار خون را پایین بیاورند. در این میان، بیماری دیابت هم عامل موثر دیگری در این رابطه است.

کم‌فشاری خون، از تشخیص تا درمان

علائم کاهش فشار خون معمولاً ضعف، سرگیجه، تنفس تند، تشنگی، افزایش ضربان قلب و غش است.

اندازه‌گیری فشار خون، هم در حالت دراز کشیده و هم ایستاده، معمولاً اولین قدم برای تشخیص فشار خون پایین است.

سایر آزمایشات مانند CBC می‌تواند کم‌خونی ناشی از کاهش فشار خون یا بالا رفتن گلبول‌های سفید ناشی از عفونت را نشان دهد.

اندازه‌گیری الکترولیت‌های خون نیز ممکن است کم‌آبی و کاهش مواد معدنی، نارسایی کلیوی یا اسیدوز را نشان دهد. کشت خون و ادرار نیز می‌تواند عفونت خون و مثانه را نشان دهد.

تشخیص کم‌فشاری خون از آنجا اهمیت دارد که در فشار خون بسیار پایین و شوک، ارگان‌های حیاتی مانند مغز، قلب، کبد و کلیه‌ها خون کافی دریافت نمی‌کنند و این مساله می‌تواند این ارگان‌ها را به سرعت دچار نارسایی و آسیب دائمی کند.

درمان کم‌فشاری خون، بستگی به علت ایجاد آن دارد، به عنوان مثال، چنانچه دارویی باعث ایجاد آن شده باشد، باید کاهش دوز یا توقف دارو، البته تحت نظر پزشک صورت بگیرد. اگر علت افت فشار خون مربوط به کم‌آبی باشد، با استفاده از مایعات و الکترولیت‌ها و در موارد حاد از طریق تزریق وریدی، این مشکل مرتفع می‌شود.

همچنین در صورت کاهش خون (بر اثر خونریزی و...) از مایعات وریدی و تزریق خون استفاده می‌شود. در شوک عفونی نیز مایعات وریدی و آنتی‌بیوتیک‌ها به کار برده می‌شود و در موارد افزایش ضربان قلب، با استفاده از داروها یا دفیبریلاتورهای قابل پیوند در بدن، مشکل را رفع می‌کنند.

همچنین مشکل آمبولی ریوی و ترومبوزوریدی، با استفاده از رقیق‌کننده‌های خون مانند هپادین و وارفارین برطرف می‌شود.

کاهش فشار خون در اثر ایستادن زیاد را نیز می‌توان با تغییر در رژیم غذایی مانند افزایش مصرف آب و نمک و شیرینی‌های کافئین‌دار و استفاده از داروهایی مانند میدودرین درمان کرد، در ضمن استفاده از جوراب‌های تنگ نیز برای جلوگیری از کاهش فشار خون موثر است.