

افت فشار یا آب قند برطرف نمی‌شود



تا به حال سرتان گیج رفته؟ جلوی چشم‌تان سیاه شده؟ احساس کرده‌اید سرتان سبک است و دنیا دور آن می‌چرخد؟ اگر چنین شرایطی را تجربه کرده باشید، حتماً می‌دانید مرحله بعد از آن هم چیست؛ یک لیوان بزرگ آب قند که گویا هر قدر قندش بیشتر باشد، تأثیرش هم بهتر و سریع‌تر خواهد بود!

جام جم آنلاین: تا به حال سرتان گیج رفته؟ جلوی چشم‌تان سیاه شده؟ احساس کرده‌اید سرتان سبک است و دنیا دور آن می‌چرخد؟ اگر چنین شرایطی را تجربه کرده باشید، حتماً می‌دانید مرحله بعد از آن هم چیست؛ یک لیوان بزرگ آب قند که گویا هر قدر قندش بیشتر باشد، تأثیرش هم بهتر و سریع‌تر خواهد بود!

تقریباً همه ما این شیوه درمانی را در خانه و محل کار دیده یا شنیده‌ایم و اگر خودمان آب قند نخورده باشیم، حداقل برای دیگران تجویز کرده‌ایم.

با این که خیلی‌ها فکر می‌کنند سرگیجه یعنی افت فشار خون که چاره‌اش هم فقط نوشیدن آب قند یا خوردن شکلات و آب‌نبات است، متخصصان بر این باورند که آب قند کمک چندانی به بهبود این وضع نمی‌کند.

البته بسیاری از افراد نیز با این فکر که فقط فشار خون بالا در دسرساز و خطرناک است، اهمیتی به پایین بودن فشار نمی‌دهند و با مشکلات ناشی از آن می‌سازند.

دکتر مسعود رحمانیان، فوق‌تخصص غدد درون‌ریز و متابولیسم در گفت‌وگو با «جام‌جم» در این زمینه چنین توضیح می‌دهد: وقتی درباره افت فشار خون صحبت می‌شود، قبل از هر چیز باید در مورد افت فشار خون در شرایط اورژانس یا شوک نکاتی را ذکر کرد. در واقع، زمانی که فشار خون بشدت افت کرده و خون‌رسانی به بافت‌ها مختل شود، شرایط اورژانسی رخ می‌دهد که نیاز به بررسی و پیگیری جدی و به‌موقع دارد.

وی با اشاره به این که علل ایجادکننده این نوع شوک به سه دسته تقسیم می‌شود، می‌گوید: خونریزی شدید که با کاهش حجم خون همراه است، اتساع عروق و اختلال در عملکرد قلب عواملی است که می‌تواند موجب بروز این مشکل شود.

افت فشار خون خطرناک است؟

افراد زیادی افت فشار خون را تجربه می‌کنند، ولی همه آنها لزوماً دچار شوک نخواهند شد. در واقع، مواردی که فشار خون به صورت خفیف افت می‌کند حالت اورژانسی تلقی نمی‌شود و به آن افت فشار وضعیتی می‌گویند.

دکتر رحمانیان با اشاره به این‌که محدوده خاصی برای تعیین افت فشار خون وجود ندارد، یادآور می‌شود: فقط زمانی که فرد با علائم افت فشار مواجه شود و پس از بررسی و اندازه‌گرفتن فشار خون، متوجه پایین بودن میزان آن می‌شویم، می‌توان گفت او دچار افت فشار خون شده است.

به گفته وی، چنین شرایطی معمولاً ناشی از افت فشار خون وضعیتی است؛ به این معنا که فرد تا زمانی که نشسته یا خوابیده، نشانه‌ای ندارد ولی هنگامی که می‌ایستد دچار سرگیجه شده یا چشمش سیاهی می‌رود. در این حالت اگر فشار خون او را اندازه‌گیری کنیم، متوجه این افت خواهیم شد. همه می‌دانیم فشار خون بالا خطرناک بوده و دلیل بروز بیماری‌های مختلف و گاه کشنده است، اما فشار خون پایین چگونه؟ آیا افت فشار هم می‌تواند فرد را دچار مشکلات جدی کند؟

دکتر رحمانیان در پاسخ می‌گوید: افت فشار خون که میان افراد مسن و حتی جوان‌ها مشاهده می‌شود، می‌تواند موجب سرگیجه و تعادل نداشتن فرد شود و در نتیجه، احتمال زمین‌خوردن و صدماتی از این دست افزایش می‌یابد؛ اما غیر از این مساله، فشار خون پایین به تنهایی خطرناک نیست و نمی‌تواند موجب بروز بیماری و مرگ و میر شود.

به گفته این پزشک متخصص، افت فشار خون با علائم خفیفی مانند احساس سرگیجه و سبکی سر، سیاهی‌رفتن چشم‌ها، بی‌انرژی‌بودن و تمرکز نداشتن شروع می‌شود و با افت بیشتر فشار خون، علائم به تدریج شدیدتر شده و مواردی مانند کاهش سطح

هوشیاری، تشنج، احساس خواب‌آلودگی و رفتن به حالت کما ایجاد می‌شود.

علت را پیدا کنید

مصرف بیش از حد غذاهای چرب و شور، بی‌تحریکی، چاقی و کشیدن سیگار از مواردی است که آنها را عامل ایجاد پرفشاری خون می‌دانند، اما گاهی فشار افت می‌کند که آن هم دلایل خاص خود را دارد.

دکتر رحمانیان با تأکید بر این که حتما باید علت کاهش فشار خون را پیدا کرد، می‌گوید: با این که افت فشار خون به تنهایی عامل ایجاد مرگ و میر به حساب نمی‌آید اما حتما باید به دنبال علت آن بود؛ چون عواملی که منجر به بروز این مساله می‌شود، خطرناک بوده و باید به موقع فکری به حال آنها کرد. به عنوان نمونه، دیابت یا مصرف داروهای کاهنده فشار خون ممکن است موجب بروز این مساله شود.

وی می‌افزاید: خونریزی‌های مزمن دستگاه گوارش، اسهال، استفراغ یا بیماری‌های دیگر نیز می‌تواند فرد را دچار افت فشار خون وضعیتی کند. در واقع شاید بهتر باشد این‌طور بگوییم که افت فشار خون وضعیتی، علامتی است که باید برای تشخیص علت آن اقدام شود.

این فوق‌تخصص غدد تأکید می‌کند: معمولا به دلیل مصرف نکردن آب یا مواد غذایی به صورت معمول و برای چند ساعت، چنین علائمی ایجاد نخواهد شد بنابراین احساس سرگیجه و سیاهی‌رفتن چشم‌ها گاهی ممکن است به دلایل دیگری غیر از افت فشار خون مانند افت قند بروز کند البته اگر برای مدتی طولانی آب و غذا مصرف نشود، فرد در معرض این مشکل قرار خواهد گرفت که با شرایط معمول تفاوت دارد.

آب قند نقشی ندارد

نوشیدن آب قند، ساده‌ترین و راحت‌ترین درمانی است که از سوی مردم برای افت فشار خون تجویز می‌شود. غافل از این که آب قند کمکی به بهبود شرایط بیمار نمی‌کند.

دکتر رحمانیان ضمن بیان این نکته خاطرنشان می‌کند: نوشیدن آب قند شیوه‌ای اشتباه برای بهبود چنین وضعی است؛ البته نوشیدن آب برای تنظیم فشار خون مفید است، ولی قند هیچ کمکی به فرد نخواهد کرد.

به گفته وی، با توجه به این که یون سدیم - که در نمک وجود دارد - فشار خون را تنظیم می‌کند، اگر قرار باشد به فردی که دچار افت فشار خون شده کمکی کنیم باید مواد غذایی شور و نمک را به کار ببریم. به همین دلیل در اورژانس‌ها نیز برای افزایش فشار خون فردی که در حالت شوک است از سرم‌های نمکی استفاده می‌کنند.

این فوق‌تخصص غدد به افرادی که دچار افت فشار خون هستند، چنین توصیه می‌کند: ابتدا باید علت اصلی بروز مشکل تشخیص داده شود و به فکر درمان آن باشید. با مشخص شدن علت می‌توان از رژیم‌ها و داروهای خاص نیز به منظور بهبود شرایط کمک گرفت.

همچنین باید مایعات بیشتری مصرف کنید و تا حدی نمک غذا را افزایش دهید. علاوه بر این، توجه داشته باشید هرگز به صورت ناگهانی وضعیت‌تان را تغییر ندهید (تغییر وضع از حالت خوابیده به نشسته یا ایستاده) و آرام در چند مرحله این کار را انجام دهید.

نیلوفر اسعدی‌بیگی - گروه سلامت