

سقوط مرگبار فشار و قند خون

بعضی واژه‌های مرتبط با سلامت وجود دارند که گاهی به طور روزمره هم به کار می‌روند اما واقعا هر کدام از این عبارتها چه معنایی می‌دهند و علت‌شان چیست؟ در لحظه وقوع آنها باید چه کار کنیم؟



سلامت نیوز : بعضی واژه‌های مرتبط با سلامت وجود دارند که گاهی به طور روزمره هم به کار می‌روند اما واقعا هر کدام از این عبارتها چه معنایی می‌دهند و علت‌شان چیست؟ در لحظه وقوع آنها باید چه کار کنیم؟

به گزارش سلامت نیوز به نقل از مجله سیب سبز؛ از زمان کودکی از اطرافیان خود به خصوص مادرها، خاله‌ها و ... شنیده‌ایم که مثلا «وای به لحظه چشمام سیاهی رفت!»؛ «دستم می‌لرزه، فکر کنم قندم افتاده!»؛ «چرا رنگت مثل گچ شده!»؛ «سردم نیست ولی لرز دارم»؛ و ... آیا از علل این حالات و کارهایی که باید در لحظه وقوع‌شان انجام دهیم، اطلاع کافی دارید؟ در این مطلب به بررسی 7 مورد از این حالاتها می‌پردازیم.

عرق سرد روی تنم نشسته!

گاهی اوقات بدن گرم است و فرد از گرما عرق می‌کند. گاهی اوقات نیز بدن خنک است اما روی پوست قطره‌های عرق می‌نشیند که به آن عرق سرد گفته می‌شود. عرق سرد در بیماری‌های قلبی خیلی دیده می‌شود و می‌تواند دلایل مختلفی داشته باشد از جمله آریتمی‌های قلبی و سکت قلبی. درواقف مراحل ابتدایی و پیش درآمد سکت قلبی گاهی اوقات با عرق سرد شروع می‌شوند. عرق سرد معمولا به تنهایی رخ نمی‌دهد مگر اینکه فرد دیابتی باشد. افت قند در افراد دیابتی می‌تواند به صورت عرق سرد ظاهر کند. اگر شما هم دچار عرق سرد می‌شود، بهتر است به پزشک مراجعه کنید. پزشک براساس علائم بالینی، معاینه، نوار قلب و ... علل مختلف را بررسی می‌کند. سرد شدن دست‌ها به تنهایی نیز علل بسیار مختلفی دارد. از یک اضطراب ساده گرفته تا تنگ شدن رگ‌ها همگی می‌توانند باعث یخ‌شدن دست‌ها شوند. بدترین حالت آن وقوع یک آمبولی است یعنی رگی که به دست خون‌رسانی می‌کند تنگ شود و احساس سردی در دست ایجاد کند.

سردم نیست اما لرز دارم!

این حالت دلایل بسیار زیادی می‌تواند داشته باشد. مثلا دلیل اصلی شاید بیماری عفونی مثل مالاریا باشد. بیماری‌های قلبی معمولا این حالت لرزش را ایجاد نمی‌کنند مگر اینکه فرد دچار افت شدید فشار خون و مانند آن شده باشد. درواقف بیماری‌های عفونی در ابتدا قبل از اینکه تب ایجاد کنند ممکن است با لرز شروع شوند و موقعی هم که تب در حال پایین آمدن است، ممکن است دوباره با لرز همراه باشد. بیماری‌های داخلی دیگر مثل مشکلات تیروئید نیز می‌توانند باعث لرز شوند. کسانی که کم‌کاری تیروئید دارند، ممکن است دمای بدن‌شان کمتر از حالت عادی باشد و در هوای متعادل نیز احساس لرز کنند. اگر شما هم در دمای متعادل احساس لرز می‌کنید باید به پزشک مراجعه کنید چون دلایل آن طیف خیلی وسیعی دارد و خودتان نمی‌توانید به راحتی علت آن را تشخیص دهید.

چرا چشمام سیاهی رفت؟!؟

عمده علت سیاهی رفتن چشم دلایل قلبی و افت فشار خون است. افت فشارخون می‌تواند دلایل مختلفی داشته باشد. این حالت ممکن است لحظه‌ای و وضعیتی باشد یا اینکه آریتمی‌های قلبی باعث افت فشار شده باشند. سنکوپ نیز در مراحل اولیه ممکن است با سیاهی رفتن چشم تظاهر کند. اما معمولا سیاهی رفتن چشم به جز دلایل مغزی، چشمی و ... بر اثر افت فشار خون و بیماری‌های قلبی است. در چنین حالتی فرد برای یک لحظه گذرا احساس می‌کند جلوی چشمش سیاه شده و ممکن است زمین بخورد. البته ممکن است این حالت خیلی کوتاه و گذرا باشد و احساس افتادن هم به همراه نداشته باشد. گاهی اوقات نیز ممکن است این حالت شدید باشد و فرد فرصت اینکه دستش را به جایی بگیرد نداشته باشد و به صورت گذرا بیهوش شود. هنگام سیاهی رفتن چشم توصیه می‌شود یک جا بنشینید و پاهای خود را در شکم‌تان جمع کرده و دستانتان را مشت کنید. اگر هم شرایط فراهم بود دراز بکشید و پاهای‌تان را بالا نگه دارید.

یعنی فشارم بالا رفته؟

افزایش فشار خون به صورت سردرد، سرگیجه و حالت تهوع خود را نشان می‌دهد. کسانی که دچار این حالت می‌شوند بلافاصله باید فشارخون‌شان را چک کنند. اگر بالا بودن فشارخون تایید شود باید درمان‌های لازم که عمدتاً درمان‌های دارویی است همچنین کاهش مصرف نمک در نظر گرفته شود تا فشار پایین بیاید و به حد طبیعی برسد. بی‌توجهی به افزایش فشار خون در طولانی مدت حتی می‌تواند با سکت‌های قلبی و مغزی و درگیری عصبی چشم و مشکلات کلیوی همراه باشد. از آنجایی که فشار خون بالا در بیشتر اوقات علامت‌دار نیست به‌عنوان قاتل بی‌سر و صدا از آن نام برده می‌شود. بسیاری اوقات فشار بالاست و بیمار علامتی ندارد، بنابراین پیگیری هم نمی‌کند و همین مسئله باعث می‌شود به‌تدریج دچار عارضه شود. در لحظه‌ای که فشار خون بالاست توصیه می‌شود فرد استراحت کرده و از عوامل استرس‌زا دوری کند. همچنین مصرف نمک را خیلی کم یا کاملاً قطع کند و به پزشک اورژانس مراجعه و از داروهایی استفاده کند که فشارش را پایین می‌آورد.

قدم افتاده!

کاهش قند خون علائم خاصی را ایجاد می‌کند که معمولاً خود فرد به‌خصوص افراد دیابتی تحت‌درمان می‌توانند آن را تشخیص دهند؛ از جمله ضعف، بی‌حالی، سرگیجه، تپش قلب، تعریق و لرزش دست‌ها. این علائم به این معنی است که قند خون فرد از حد طبیعی پایین‌تر رفته است و باید به سرعت یک ماده غذایی شیرین مثل شربت، آب نبات یا قند و ... مصرف کند. در غیر این صورت ممکن است بعد از مدتی دچار کاهش سطح هوشیاری شود و حتی به کما برود. بیماران دیابتی حتماً باید این علائم را بشناسند و به آن اهمیت بدهند.

رنگم مثل گچ شده!

رنگ پریدگی می‌تواند علل مختلفی داشته باشد. رنگ پوست تا حدودی بستگی به میزان جریان خون عروق پوستی دارد. گاهی اوقات به علت انقباض عروق زیر پوستی، خون از زیر پوست به مرکز بدن جریان پیدا می‌کند و این موضوع باعث می‌شود پوست سفیدتر دیده شود. اسپاسم عروق زیر پوستی علل مختلفی می‌تواند داشته باشد. برای مثال داروهایی که در درمان فشار خون استفاده می‌شود، می‌توانند گاهی اوقات باعث رنگ پریدگی شوند. همچنین هنگام ترس به عنوان یک واکنش دفاعی، ترشح برخی هورمون‌ها افزایش پیدا می‌کند و باعث می‌شود عروق منقبض شده و خون به سمت عروق مرکزی بدن تغییر جریان پیدا کند. یعنی بدن با این کار خون را از جاهایی که کمتر واجب است به نقاط مهم‌تر می‌فرستد. علاوه بر این اگر بیمار به هر دلیلی خونریزی کرده باشد یا اینکه مشکل قلبی داشته باشد و فشارش پایین باشد، عروق سطحی به طور خودکار منقبض شده تا خون به سمت مراکز حیاتی بدن برود. در صورت وقوع رنگ پریدگی باید فشار خون اندازه‌گیری شود و به فرد آرامش داده شود و اگر هم به مراکز درمانی در دسترس باشند، بیمار بستری و تحت درمان قرار گیرد.

آب قند فشار را بالا نمی‌برد

افت فشارخون به دلایل مختلفی رخ می‌دهد؛ از علل قلبی گرفته تا کم‌کاری غدد فوق‌کلیوی و استفاده از داروهای فشارخون همگی ممکن است باعث افت فشار شوند. علائم افت فشار به صورت سرگیجه، تاری دید، ضعف، بی‌حالی، تهوع و حتی سردرد تظاهر می‌کنند. در این صورت باید فشار خون را اندازه‌گیری کرد و تغییر آن را از حالت خوابیده به ایستاده در نظر گرفت، یعنی باید یک‌بار در حالت خوابیده فشار خون چک شود و بعد فرد از جایش بلند شود و بایستد و یکی، دو دقیقه که گذشت مجدد فشار را در حالت ایستاده چک کند تا مشخص شود آیا واقعا افت فشار خون وجود دارد یا خیر. بیماری که دچار سرگیجه و افت فشار خون شده، بهتر است دراز بکشد و ترجیحاً پاهایش را بالاتر از بدنش قرار دهد تا خون به سمت مرکز بدن، قلب و مغز حرکت کند. این کار کمک می‌کند تا سرگیجه و تهوع بیمار کاهش یابد. بیمارانی که به کرات دچار این حالت می‌شوند اگر داروی فشارخون مصرف می‌کنند باید تحت نظر پزشک دارویشان را کم کنند و اگر دارویی استفاده نمی‌کنند بهتر است علت این مسئله را پیدا کنند. همچنین در لحظه افت فشار تا مشخص شدن علت آن می‌توان همراه با غذا از نمک بیشتری استفاده کرد. در مواقع خیلی حاد نیز به‌ندرت ممکن است لازم باشد از سرم‌های نمکی استفاده شود. یک باور غلط وجود دارد که براساس آن برای افت فشار خون آب‌قند می‌خورند. این کار تاثیر زیادی ندارد و اگر واقعا افت فشار خون وجود داشته باشد اول از همه علتش باید پیدا و درمان شود. اگر هم قرار است در آن لحظه کاری کنند باید نمک غذایی بخورند نه آب قند.