

## افت فشارخون بدون آب قندا!



چشم‌مانتان ناگهان سیاهی می‌رود، چهره‌تان به شدت بی‌رنگ می‌شود و آن‌قدر ناتوان می‌شوید که حتی نمی‌توانید روی پایتان بایستید. در چنین وضعیتی اگر نتوانید به جایی یا کسی تکیه بدهید ممکن است نقش بر زمین شوید.

چشم‌مانتان ناگهان سیاهی می‌رود، چهره‌تان به شدت بی‌رنگ می‌شود و آن‌قدر ناتوان می‌شوید که حتی نمی‌توانید روی پایتان بایستید. در چنین وضعیتی اگر نتوانید به جایی یا کسی تکیه بدهید ممکن است نقش بر زمین شوید.

اطرافیان در چنین وضعیتی به سرعت آب قندا، شکلات یا آب نباتی را به خوردتان می‌دهند تا سطح قند خون‌تان که به نظر افت کرده است، افزایش یابد. خوب است بدانید افت فشار خون همیشه به معنای افت قند خون نیست؛ اگر چه برخی علائم بالینی آن ممکن است شبیه هم باشد.

به بیان دیگر، افت قند خون بیشتر در گرسنگی‌های طولانی یا در افراد دیابتی و نیز در برخی بیماری‌های متابولیکی ممکن است رخ دهد که با علائم خاصی همراه است و با نشانه‌های افت فشار خون همیشه مشابه نیست. دکتر منوچهر خوشکار، متخصص داخلی، نشانه‌های افت قند خون را اینچنین بر می‌شمرد: سیاهی رفتن چشم، لرزیدن، تعریق، سردرد، احساس گرسنگی، رنگ پریدگی پوست، تغییر ناگهانی خلق، احساس گزگز در اطراف دهان، گیجی و حتی کاهش سطح هوشیاری از نشانه‌های افت قند خون است. بی‌شک، درمان افت قند خون شامل بالا بردن قند خون به کمک مواد شیرین یا گلوکز تزریقی می‌شود.

این متخصص در گفت‌وگو با جام‌جم می‌گوید: اما در کسانی که دچار افت فشار خون هستند روند درمان متفاوت است و شامل برطرف کردن علت افت فشار و رساندن فشار خون به سطح طبیعی با روش‌های درمانی می‌شود. البته باید توجه داشته باشید فشار خون طبیعی در سن‌های مختلف متفاوت است و با افزایش سن ممکن است به دنبال کم شدن خاصیت ارتجاعی رگ‌ها افزایش یابد.

### فشار خون پایین؟

برخلاف باور اغلب افراد، پایین بودن عدد فشار خون به تنهایی نمی‌تواند سبب شود فرد را مبتلا به افت فشار خون بدانیم؛ بلکه داشتن علائم افت فشار خون است که می‌تواند بیانگر کم‌شدن فشار خون فرد از سطح طبیعی باشد. این متخصص داخلی با بیان مطلب فوق می‌افزاید: به فشاری که جریان خون به دیواره رگ‌ها وارد می‌کند، فشار خون می‌گویند. فشار خون را برحسب میلی‌متر جیوه و به کمک دستگاه فشارسنج اندازه‌گیری می‌کنند و در افراد جوان و سالم فشار خون طبیعی برابر 120/80 میلی‌متر جیوه است. با وجود این، اگر فردی در مراجعه به پزشک دارای فشار خون معادل 90/50 باشد، اما علائم مربوط به فشار خون پایین را نداشته باشد افت فشار تلقی نمی‌شود.

### فشار خونتان طبیعی است

توجه داشته باشید میزان فشار خون در حالت عادی به دو عامل بستگی دارد که به گفته دکتر خوشکار شامل انقباض بطن‌های قلب و میزان مقاومت رگ‌ها می‌شود. یعنی هر چه قدرت ضریان قلب بیشتر باشد و جریان خون بیشتری را به داخل عروق بفرستد میزان فشار خون بالاتر می‌رود. همچنین هر چه میزان مقاومت عروق بیشتر باشد سبب بالا رفتن فشار خون می‌شود. وی توضیح می‌دهد: در صورتی که رگ‌ها گشاد شوند از میزان مقاومت رگ‌ها کاسته می‌شود و افت فشار خون رخ می‌دهد. افت فشار خون در افرادی که عارضه جدی ندارند، معمولاً به دنبال گشادی عروق یا کاهش قدرت و تعداد ضریان قلب رخ می‌دهد.

### سقوط فشار خون

علل زیر می‌تواند از مهم‌ترین عوامل افت فشار خون در افراد دچار عارضه باشد:

- کم‌آبی در کسانی که دچار اسهال و استفراغ طولانی‌مدت شده‌اند و مایعات بدن آنها جبران نشده است.
- افرادی که ورزش می‌کنند یا فعالیت بدنی شدید دارند در معرض تعریق زیاد بوده و از دست دادن مایعات بدن به صورت عرق باعث افت فشار خون می‌شود.

- تب و گرم‌زدگی نیز سبب کم‌آبی و در نهایت افت فشار خون خواهد شد.
- خونریزی به علت کاهش حجم خون داخل رگ‌ها سبب افت فشار خون خواهد شد. خونریزی می‌تواند به دنبال صدمات، جراحی و خونریزی گوارشی ایجاد شود. خونریزی از سرخرگ می‌تواند به سرعت سبب افت فشار خون، شوک و در نهایت مرگ شود.

- التهاب حاد ارگان‌های داخلی بدن مانند التهاب لوزالمعده که سبب خروج مایعات از رگ‌های خونی و تجمع آن در حفره شکمی شده و با کم شدن حجم خون در گردش به افت فشار خون منجر می‌شود.
- همچنین بیماری‌های قلبی (ضعف ماهیچه‌های قلب)، آمبولی ریوی، عفونت ماهیچه قلب و کاهش ضریان قلب از دلایل مهم و خطرناک افت فشار خون است.

- علل دیگری چون ایستادن طولانی، برپا خاستن ناگهانی، عفونت شدید خون، شوک آنافیلاکسی (شوکه به دنبال حساسیت شدید) و رعایت نکردن دوز مصرفی مناسب داروی ضدفشار خون، به افت فشار خون منجر می‌شود.

### درمان افت فشار خون

کسانی که افت فشار خون خفیف دارند اگر در وضعیت ایستاده طولانی قرار بگیرند، می‌توانند با تغییر وضعیت از حالت ایستاده به نشسته یا خوابیده و بالا آوردن پاها به طوری که بالاتر از سطح بدن قرار گیرد، سبب بازگشت خون بیشتر به قلب شوند و افت فشار خون را جبران کنند.

به گفته دکتر خوشکار، نوشیدن آب و جبران مایعات از دست رفته در ورزشکاران و افراد گرمزده یا دچار تب از افت فشار خون جلوگیری می‌کند. مصرف نمک به مقدار کم نیز همراه مایعات در بالا بردن فشار خون موثر است. همچنین اجتناب از تغییر وضعیت ناگهانی در کسانی که دچار علائم افت فشار می‌شوند نیز در پیشگیری از این عارضه موثر است. وی تأکید می‌کند: در کسانی که به طور متوسط یا شدید دچار افت فشار خون شده‌اند درمان شامل برطرف کردن یا درمان علت اولیه و سپس جبران مایعات بدن به کمک تزریق سرم یا تزریق خون یا استفاده از داروهایی است که فشار خون را بالا می‌برند. فراموش نکنید افرادی که مکرر دچار افت فشار خون می‌شوند حتماً برای پیدا کردن علت آن باید به پزشک خود مراجعه و آن را برطرف کنند.

**پونه شیرازی**