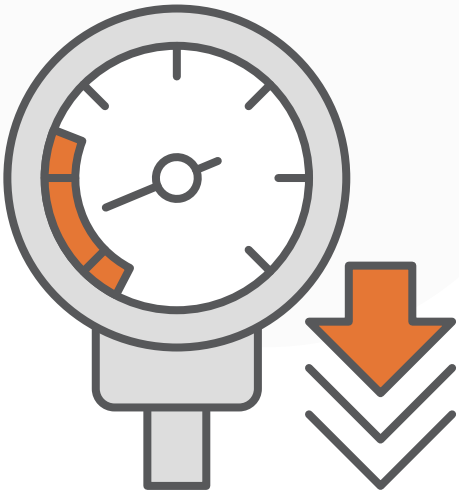
معهد دسمان للسكري
Dasman Diabetes Institute

KFAS
مؤسسة الكويت للتقدم العلمي
Kuwait Foundation for the Advancement of Sciences

أحد مراكز
Center

انخفاض ضغط الدم الوضعي

ما هو وكيفية التعامل معه



+ (965) 2224 2999
www.dasmaninstitute.org

انخفاض ضغط الدم الوضعي — هو انخفاض ضغط الدم عند الجلوس بعد الاستلقاء أو الوقوف بعد الجلوس. عندما ينخفض ضغط الدم، تقل كمية الدم التي تصل إلى الأعضاء والعضلات، مما قد يزيد من احتمالية السقوط.

متى قد تظهر الأعراض؟



عند الوقوف أو الجلوس بشكل مفاجئ



أثناء ممارسة الرياضة



بعد تناول وجبة كبيرة



عند الإجهاد أثناء التبرز



عند الإصابة بالمرض



في الصباح، عندما يكون ضغط الدم منخفضًا بشكل طبيعي



عند الشعور بالقلق أو نوبات الهلع

ما أسباب انخفاض ضغط الدم الوضعي؟

يمكن أن يحدث انخفاض ضغط الدم الوضعي بسبب عوامل عديدة، وتشمل الأسباب الشائعة:

01. بعض الأدوية (مثل أدوية ضغط الدم ومدرات البول)
02. حالات صحية مثل مرض السكري، وفشل القلب، وتصلب الشرايين
03. تلف الجهاز العصبي (مثل مرض باركنسون)
04. فقر الدم ونقص فيتامين B12
05. الجفاف
06. الراحة الطويلة في السرير
07. الأماكن الدافئة

ومع ذلك، قد لا يكون هناك أحيانًا سبب يمكن معالجته بسهولة، وقد تكون الأعراض ناتجة عن التغيرات المرتبطة بالعمر في آليات الجسم الطبيعية للتكيف.

ما أسباب انخفاض ضغط الدم الوضعي؟

قد لا تظهر أعراض انخفاض ضغط الدم الوضعي لدى البعض، **بينما يعاني آخرون من أعراض تختلف من شخص لآخر، وتشمل:**



ماذا يمكنني أن أفعل للتعامل مع انخفاض ضغط الدم الوضعي؟

01. أخبر مقدم الرعاية الصحية بأي أعراض تشعر بها
02. اسأل عما إذا كان ينبغي خفض جرعة أي من أدويتك أو إيقافها
03. انهض من السرير ببطء. اجلس أولًا، ثم اجلس على حافة السرير وانتظر بضع ثوانٍ، وبعد ذلك قف
04. خذ وقتك عند تغيير وضعية جسمك، مثل النهوض من الكرسي
05. حاول الجلوس أثناء غسل الجسم، أو الاستحمام، أو ارتداء الملابس، أو العمل في المطبخ
06. مارس بعض التمارين الخفيفة قبل النهوض (حرّك قدميك إلى أعلى وأسفل، واقبض يديك ثم أرخِهما) أو بعد النهوض (ارفع ركبتيك بالتناوب في مكانك)
07. تأكد من وجود شيء يمكنك الاستناد إليه عند الوقوف
08. لا تمشِ إذا كنت تشعر بالدوخة
09. اشرب 6-8 أكواب من الماء يوميًا – ما لم يُطلب منك الحد من كمية السوائل التي تتناولها
10. تجنب الاستحمام بالماء شديد السخونة
11. حاول النوم باستخدام وسائد إضافية لرفع رأسك

تمـارين مفيـدة

إليك بعض التمارين التي قد تساعدك على تهيئة جسمك قبل الوقوف، خاصة إذا كنت جالساً أو مستلقياً لفترة طويلة



تمرين تحريك الكاحل

اسحب أصابع قدميك باتجاهك

ثم وجهها للأسفل بعيداً عنك

كرر ذلك 10 مرات

الآن، ارسم 10 دوائر بكاحلك وكرر



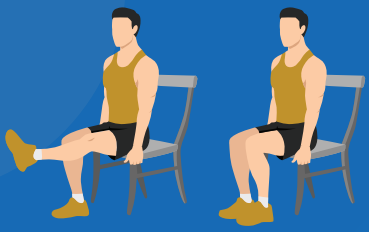
الشد الثابت لعضلات الأرداف

يمكنك القيام بهذا التمرين أثناء الاستلقاء أو الجلوس أو الوقوف

اقبض (شد) عضلات الأرداف معاً

حافظ على هذا الشد مع العد لثلاثة، ثم استرخِ

كرر ذلك 10 مرات



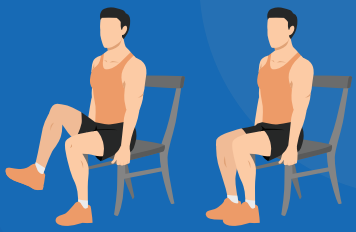
تمرين مد الساقين

قم بهذا التمرين أثناء الجلوس على كرسي أو على حافة السرير

افرد إحدى ساقيك بشكل مستقيم وارفعها عن الأرض

اسحب أصابع قدميك باتجاهك اثبت على هذا الوضع لمدة 3 ثوانٍ، ثم استرخِ

كرر ذلك 10 مرات لكل ساق



تمرين المشي في المكان

قم بهذا التمرين أثناء الجلوس على كرسي أو على حافة السرير

ارفع ركبتيك للأعلى والأسفل بحركة مشابهة للمشي

كرر ذلك 10 مرات