

Materiały edukacyjne

| | |
|---|-------------|
| ZALECENIA PIELĘGNIARSKIE DLA PACJENTÓW Z NAGŁYMI PRZEJŚCIOWYMI SPADKAMI CIŚNIENIA KRWI - HYPOTONIĄ ORTOSTATYCZNĄ | nr 4 |
|---|-------------|

Co to jest hipotonia ortostatyczna?

Hipotonia ortostatyczna to przejściowy spadek/obniżenie ciśnienia skurczowego krwi o co najmniej 20 milimetrów słupa rtęci lub obniżenie ciśnienia rozkurczowego o co najmniej 10 milimetrów w ciągu pierwszych trzech minut od pionizacji ciała. To po prostu nagły spadek ciśnienia u osób z prawidłowym ciśnieniem lub nawet nadciśnieniem tętniczym, występujący po szybkim przejściu z pozycji leżącej czy siedzącej do stojącej. Typowymi objawami są zawroty głowy i omdlenia, dlatego tak ważne są informacje pozwalające zapobiec groźnym urazom i upadkom.

Postępowanie w omdleniu ortostatycznym:

- polega na ułożeniu chorego na wznak z uniesieniem nóg, które pozwoli na powrót zalegającej w kończynach krwi do serca.

Zalecenia dla osób z hipotonią ortostatyczną:

- przyjmowanie dużych ilości płynów (co najmniej 2 litry w ciągu doby),
- zwiększanie spożycia soli w diecie o ile nie ma przeciwwskazań,
- unikanie obfitych posiłków-najlepiej częste lekkie posiłki 6 razy na dobę,
- powolne wstawanie i podnoszenie się z pozycji siedzącej, szczególnie po dłuższym spoczynku,
- unikanie dłuższego stania oraz gorących kąpielii,
- unikanie upałów,
- noszenie pończoch uciskowych,
- zrezygnowanie z palenia papierosów i picia alkoholu,
- umiarkowana aktywność fizyczna,
- unikanie drzemek w ciągu dnia,
- uniesienie głowy podczas snu o 10-15 cm.