



International Parkinson and  
Movement Disorder Society

# Niedociśnienie ortostatyczne w chorobie Parkinsona: Najważniejsze fakty dla pacjentów

## CO TO JEST NIEDOCIŚNIENIE ORTOSTATYCZNE I JAK CZĘSTO WYSTĘPUJE W CHOROBIE PARKINSONA?

Ciśnienie krwi (ĆK) jest jednym z najważniejszych parametrów życiowych. ĆK ma normalne wahania. Na przykład często jest nieco wyższe w ciągu dnia niż w nocy. ĆK może również wzrosnąć podczas stresu. Po wstaniu ciśnienie krwi może nieznacznie spaść na kilka sekund. Ale zwykle szybko wraca do normy.

Kiedy ciśnienie tętnicze nie wraca do normy szybko po wstaniu, mówi się o niedociśnieniu ortostatycznym. Ta forma niskiego ciśnienia krwi występuje u około jednej trzeciej pacjentów z chorobą Parkinsona (chP). Występuje rzadziej we wczesnym stadium choroby, natomiast częstość wzrasta w miarę postępu choroby.

Odczyty ĆK składają się z dwóch wartości, na przykład 120/80 mmHg. Wyższa liczba to skurczowe ciśnienie krwi. To ciśnienie, kiedy serce kurczy się i przepuszcza krew przez ciało. Niższa liczba to rozkurczowe ĆK. To ciśnienie, kiedy serce rozluźnia się pomiędzy uderzeniami. Niedociśnienie ortostatyczne definiuje się jako spadek wartości skurczowej o co najmniej 20 mm Hg lub rozkurczowej o co najmniej 10 mm Hg w ciągu 3 minut po wstaniu.

## JAKIE SĄ OBJAWY NIEDOCIŚNIENIA ORTOSTATYCZNEGO? CZY SĄ NIEBEZPIECZNE?

Osoby z niedociśnieniem ortostatycznym mogą mieć różne objawy przy wstawaniu, w tym:

- Zawroty głowy
- Uczucie oszołomienia
- Osłabienie
- Zmęczenie
- Nudności
- Rozmazany obraz
- Spowolnienie poznawcze
- Uginania się nóg
- Ból głowy i/lub szyi promieniujący do ramion (tzw. Ból o typie wieszaka).

Jednym z zagrożeń związanych z niedociśnieniem ortostatycznym jest to, że może powodować upadki. Czasami spadek ciśnienia tętniczego może być na tyle poważny, że powoduje utratę przytomności (nazywa się to omdleniem).

Niedociśnienie ortostatyczne może występować częściej w następujących sytuacjach:

- Wczesnym rankiem

- W czasie upałów
- Po posiłku (szczególnie obfitym posiłku)
- Po wypiciu alkoholu
- Podczas oddawania moczu lub wypróżniania
- Podczas ćwiczeń fizycznych

## CZY LEKI STOSOWANE W CHOROBIE PARKINSONA POWODUJĄ NIEDOCIŚNIENIE ORTOSTATYCZNE?

Niektóre leki na chP mogą powodować tę postać niskiego ciśnienia krwi lub ją pogarszać. Leki te obejmują agonistów dopminy, lewodopę i podobne leki. Ale nawet osoby, które nie przyjmują leków na chP, mogą mieć niedociśnienie ortostatyczne. Leki na nadciśnienie i inne leki mogą również powodować tę postać niskiego ciśnienia krwi u pacjentów z chP.

## CO MOGĄ ZROBIĆ CHOROZY Z CHP, ABY ZŁAGODZIĆ PROBLEMY Z NIEDOCIŚNIENIEM ORTOSTATYCZNYM?

Chorzy z chP mogą wypróbować następujące strategie, aby złagodzić problemy z hipotonią ortostatyczną, również przy wsparciu opiekunów.

- Pij więcej płynów.
- Wypij 250-500 ml wody szybko przez 3-4 minuty. Zrób to po przebudzeniu, jeśli objawy pojawiają się podczas wstawania z łóżka lub rano.
- Ogranicz do minimum lub unikaj picia alkoholu.
- Wstań powoli i stój nieruchomo, gdy masz zawroty głowy lub oszołomienie.
- Unikaj stania w miejscu lub leżenia w płaskiej pozycji przez dłuższy czas.
- Unikaj nadmiernej ekspozycji na gorące miejsca, takie jak gorące kąpiele, sauny itp.
- Gdy leżysz staraj się głowę trzymać wyżej - można użyć klina pod wezgłowiem łóżka.
- Zwiększ ilość soli w diecie (jeśli wysokie ciśnienie krwi nie stanowi problemu).
- Jedz mniejsze i częstsze posiłki.
- Noś elastyczne pończochy uciskowe lub opaski na brzuch. Ważne jest, aby pończochy uciskowe sięgały od stóp do biodra lub do pasa (rajstopy uciskowe).

## CZY ISTNIEJĄ LEKI STOSOWANE W LECZENIU NIEDOCIŚNIENIA ORTOSTATYCZNEGO W CHP?

Pacjent z chP powinien omówić wszystkie przyjmowane leki z lekarzem. Niektóre leki (szczególnie te na nadciśnienie) mogą



International Parkinson and  
Movement Disorder Society

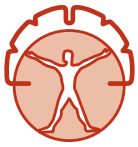
# *Niedociśnienie ortostatyczne w chorobie Parkinsona: Najważniejsze fakty dla pacjentów*

wymagać odstawienia lub ograniczenia.

W leczeniu niedociśnienia ortostatycznego u pacjentów z chP może być pomocnych kilka leków. Należą do nich fludrokortyzon, midodryna i droksidopa. Leki te można stosować samodzielnie lub w połączeniu. Dawki można dostosować, aby zapobiec spadkowi ciśnienia do bardzo niskiego poziomu. Należy uważać, aby ciśnienie tętnicze nie wzrosło zbyt wysoko w pozycji leżącej.

## **CO POWINNI ZROBIĆ PACJENCI Z CHOROBA PARKINSONA, U KTÓRYCH WYSTĘPUJĄ OBJAWY NIEDOCIŚNIENIA ORTOSTATYCZNEGO?**

W przypadku wystąpienia objawów niedociśnienia ortostatycznego, pacjent chory na chP powinien natychmiast usiąść lub położyć się. Powinno to spowodować ustąpienie objawów. Inne rzeczy, które pacjent PD może zrobić, aby przezwyciężyć objawy postawy, przedstawiono poniżej.



# *Niedociśnienie ortostatyczne w chorobie Parkinsona: Najważniejsze fakty dla pacjentów*

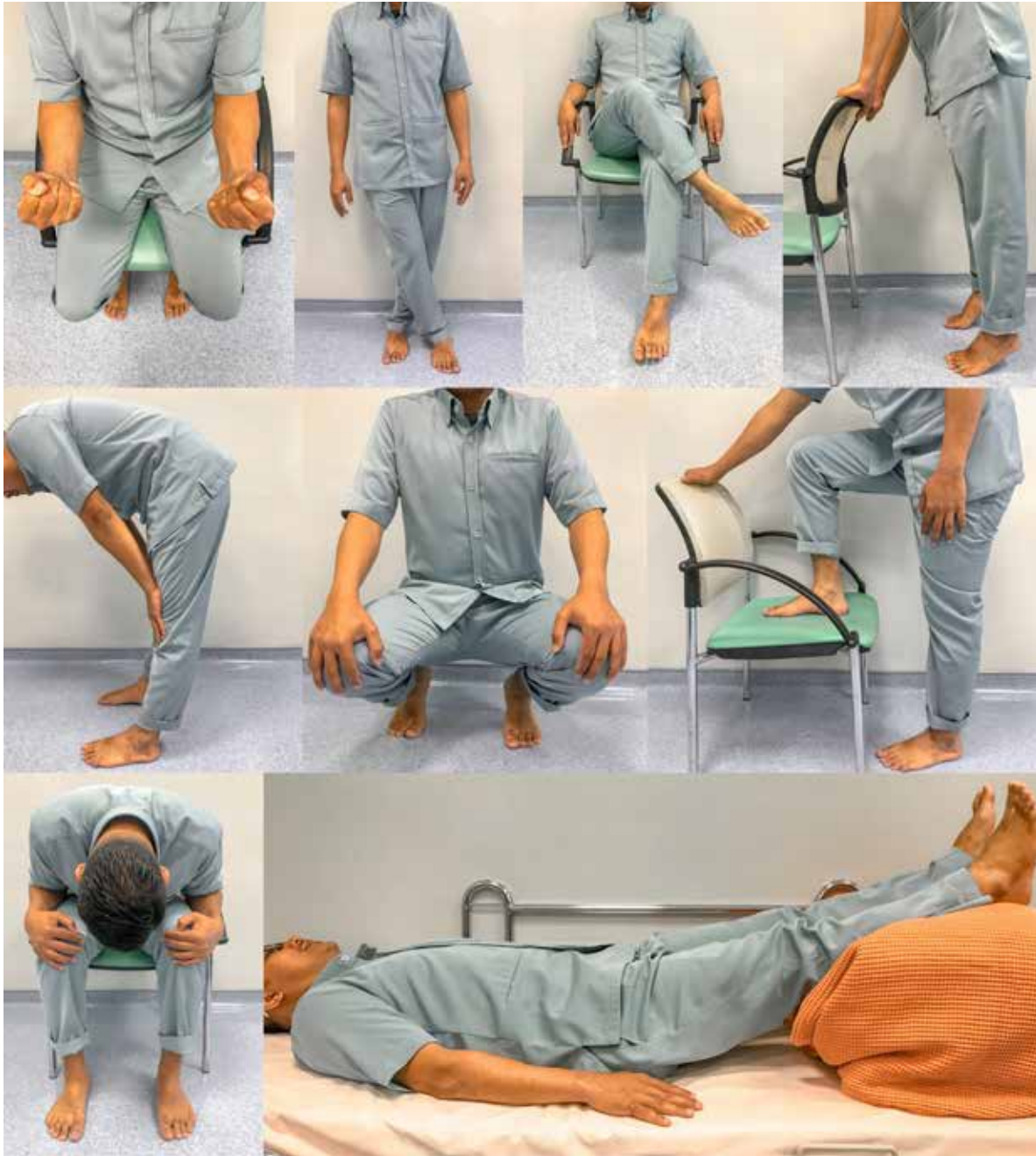


Figure: Physical counter-measures that you can perform when you are experiencing symptoms of orthostatic hypotension. A. Fist clenching; B. Leg crossing; C. Sit down with leg crossing; D. Toes raise; E. Lean forward; F. Squat; G. Place a foot on one stool or chair; H. Sit in a knee-chest position (crash position); I. Lie down with legs raised.

Note: These physical manoeuvres should be tailored according to the patient's ability, with extra caution in those who are at risk of falls.