

Patient advice and liaison service (PALS)**Hasta Tavsiye ve İrtibat servisi**

Eğer övgü ve şikayetiniz veya endişeniz var ise lütfen 020 7288 5551'li telefonu arayarak veya whhtr.whitthealthPALS@nhs.net internet adresine E-posta göndererek PALS servisimiz ile iletişime geçiniz.

Eğer bu broşürün büyük baskılı, sesli veya tercüme edilmiş kopyasına ihtiyacınız varsa, lütfen 020 7288 3182 numaralı telefonumuzu arayınız. İhtiyaçlarınızı karşılamak için elimizden geleni yapacağız.

[Twitter.com/WhitHealth](https://twitter.com/WhitHealth)
[Facebook.com/WhittingtonHealth](https://facebook.com/WhittingtonHealth)

Whittington Health NHS Trust
Magdala Avenue
London
N19 5NF
Phone: 020 7272 3070
www.whittington.nhs.uk

Date published: 29/03/2021
Review date: 27/07/2022
Ref: EIM/COOP/PH/01-Turk

© Whittington Health
Please recycle



Konumsal düşük tansiyon

Hasta rehberi

(Postural Hypotension - Turkish)



Konumsal düşük tansiyon nedir?

- Konumsal düşük tansiyon otururken veya ayağa kalkarken ortaya çıkan, beyin ve kaslara kan akımının azalması nedeniyle bazı belirtilere neden olan, kan basıncındaki bir düşüştür
- Beyne kan akımının azalması sonucu ortaya çıkan belirtiler şunlardır:
 - Baş dönmesi
 - Görmedeki değişiklikler
 - Bayılma
- Kaslara kan akımının azalması sonucu ortaya çıkan belirtiler şunlardır:
 - Sırt, omuz ve kalçalarda ağrı
 - Göğüs ağrısı
 - Zayıflık
 - Yorgunluk

Ne zaman ortaya çıkar?

- Sabahları – kan basıncı doğal olarak düşük olduğunda
- Yatarken aniden dik oturduğunda veya ayağa kalkarak pozisyon değiştirmede

- Otururken, ayak parmaklarınızı yukarı çekin ve dizlerinizi düzeltin, sonra rahatlayın
- Otururken, başparmaklarınız önde kollarınızı kaldırın, ve 5 kez tekrarlayın

Acil Durum Önlemleri

- Konumsal düşük tansiyon varsa ailenizi veya bakıcınızı bilgilendirin
- Belirtileri hissetmeye başlarsanız:
 - O anda ne yapıyorsanız DURUN
 - Uzanın veya OTURUN
 - Su İÇİN
- Bayılma durumunda aileniz veya bakıcınız:
 - Sizi uzatıp yatırmalı
 - İlk yardım kontrolleri yapmalı (nefes kontrolü, nabız kontrolü)
 - Bacaklarınızı kalçalarınızın üzerinde kaldırıp 3-5 dakika tutmalı
 - Eger hala kendinize gelmediyseniz hemen bir ambulans çağırılmalı
- Bir 'tıbbi uyarı' bileziği takmanızda fayda vardır. Lütfen bu konuda yerel eczacınızla konuşun.
- Daha fazla bilgi için lütfen doktorunuzla irtibata geçiniz

Yeni ilaçlar

- İlaçlarla ilgili bilgi broşürlerini okuyun
- Doktorunuza veya eczacınıza, ilaçlarınızdan herhangi birinin buna neden olup olmadığını ve değiştirilmesi gerekir gerekmediğini sorun (örneğin parkinson ilaçları, tansiyon ilaçları, opioid ağrı kesiciler, benzodiazepinler, antidepresanlar, antipsikotikler)
- Bazen kan basıncını yükseltmek için ilaç alınması tavsiye edilebilir (örneğin fludrokortizon veya midodrin). Eğer ilaçlar ile ilgili sorularınız varsa lütfen bir doktorla konuşun

Yatakta yapılacak egzersizler veya kalkmadan önce pozisyon değiştirme

- Yatarken, 5 kez bacağınızı bükün ve düzleştirin
- Yatarken veya otururken ayak bileklerinizi 10 kez bükün ve düzleştirin
- Otururken, bacaklarınızı sırayla 5 kez çapraz atın

- Vücudun herhangi bir nedenle zorlanmasında (kan beyin yerine kaslara gideceğinden)
- Uzun süre hareketsizlikten sonra (kan bacaklarda birikeceğinden)
- Yemeklerden sonra (kana sindirim sistemi tarafından ihtiyaç duyulacağından)
- İlaçlar nedeniyle (özellikle kan basıncını düşüren ilaçlar)
- Belirtiler susuzluk, aşırı ısınma, hastalık, kaygı ve ilaçlar nedenleriyle de kötüleşebilir

Konumsal düşük tansiyonunuzu kontrol altında tutmak için

Susuzluktan kaçının

- Doktorunuz tarafından aksi belirtilmedikçe bol sıvı (her gün 2 litre) için. Buna su, çay ve meyve suyu da dahildir.
- Yataktan kalkmadan önce büyük bir bardak su için
- Alkolden uzak durun

Sabahlara sakın başlayın.

- Kalkmadan önce egzersiz yapın
- Yataktan yavaşça ve aşamalar halinde kalkın (ayağa kalkmadan önce yatağın yan tarafında oturun)

Güvenli bir şekilde hareket edin

- Pozisyon değiştirirken acele etmeyin (örneğin bir sandalyeden kalkarken)
- Sebzeleri doğramak veya giyinmek gibi günlük işleri oturarak yapın
- Eğilmekten veya vücudu uzatarak iş yapmadan kaçının
- Tuvalet oturağından yavaşça kalkın
- Uzun süre ayakta durmaktan kaçının – uzun süre ayakta durmanız gerekiyorsa bacaklarınızı çapraz yapın ve kollarınızı katlayın
- Tüm bacaklarınızı kapsayacak uzunlukta elastik çoraplar giyin(eğer ayaklarınızda kan dolaşım bozukluğu veya his kaybı yoksa)

Yemek saatleri

- Öğünler düzenli olmalı ve az miktarda yenmeli
- Ağır yemeklerden, şekerli yiyeceklerden ve içeceklerden kaçınılmalı
- Kafein içeren içecekler kullanın örneğin kahve gibi (ama gece idrar yapmaya sık kalkmamak için akşamları değil)

Uyku

- Düz yatmaktan kaçının – yastık kullanın veya yatağınızın baş kısmını yükseltin
- Geceleri kafeinli içecekler içmeyin.

Kabızlığı önleme

- Her gün lifli gıdalar yiyin (örneğin tahıl ve meyve)
- Her gün 2L sıvı için (aksi belirtilmedikçe)
- Tuvaletinizi ıkınarak yapmaktan kaçının
- Bir eczacıya veya aile doktorunuza yumuşatıcılar konusunda başvurun.