IDA-TALLINNA KESKHAIGLA

AS Ida-Tallinna Keskhaigla
Ravi 18, 10138 Tallinn
Rg-kood 10822068
Tel 666 1900
E-post info@itk.ee
www.itk.ee

# Ortostaatiline hüpotensioon

Patsiendi infomaterjali eesmärk on tutvustada ortostaatilist hüpotensiooni, selle sümptomeid ja põhjuseid ning anda soovitusi selle vältimiseks ja enese treenimiseks.

**Ortostaatiline hüpotensioon** on vererõhu liigne langus, mis tekib püstitõusmisel või seismisel ning mis võib põhjustada pearinglust, tasakaalutust ja isegi teadvusekadu.

Üle 65-aastaste hulgas langeb ligikaudu kolmandikul inimestel püsti tõustes süstoolne vererõhk kuni 20 mmHg. Mõnikord võib selline vererõhu langus tekitada aju verevarustuses häireid, sellisel juhul on tegemist ortostaatilise hüpotensiooniga.

Seismine põhjustab alati füsioloogilisi muutusi vererõhus ja pulsisageduses. Seismisel liigub kuni 800 ml verd jalgade suunas, kuid enamasti saab keha autonoomne närvisüsteem sellise verejaotuse muutuse kompenseerimisega hakkama. Seliliasendist püstitõusmisele järgneb tavaliselt süstoolse (ülemise) vererõhu kerge langus (5–10 mmHg) ja diastoolse (alumise) vererõhu kerge tõus (5–10 mmHg) ning südame löögisagedus kiireneb (10–25 lööki/min). Vahel see siiski nii ei ole ning sellisel juhul avaldubki ortostaatiline hüpotensioon või pulsi ebanormaalne muutumine.

**Sümptomid**

Ortostaatilise hüpotensiooni sagedased sümptomid on jõuetus, iiveldus, peavalu, kaelavalu, uimasus, nägemishäired ja mäluhäired. Liigne vererõhu langus ohustab enim diabeedihaiged, hüpertoonikud, Parkinsoni tõvega patsiente, väikese kehakaaluga inimesi ning aju- ja südameinfarkti läbipõdenuid.

**Põhjused**

Pooltel juhtudel võib vererõhu liigne langus olla põhjustatud ravimitest, pooltel juhtudel aga kaasuvatest seisunditest. Ravimitest võivad vererõhu liigset langust tekitada vererõhuravimid, veeväljutajad, nitroglütseriin, insuliin, Parkisoni tõve ravimid, antidepressandid ja mõned uinutid. Füsioloogilistest seisunditest võivad vererõhu langust põhjustada vedelikupuudus, verejooks, kõhulahtisus, palavik, kuumus ning mõningad haigused, näiteks parkinsonism, neuropaatia, *sclerosis multiplex*, läbipõetud ajuinsult.

**Mida vältida?**

- Suuri toidukoguseid, magusa ja alkoholiga liialdamist
- Kuuma ruumi
- Vedelikupuuduse teket
- Pikalt püstiseismist ja pikalt liikumatult olemist
- Kiiret püstitõusmist
- Käte ülestõstmist
- Liigset füüsilist koormust
- Liigset punnitamist (näiteks tualetis)
- Kõrget palavikku

**Soovitused**

- Tarbige rohkem vedelikku, soovitatavalt kohe hommikul esimese asjana.
- Istumise ajal liigutage jalalabasid.
- Toiduportsjonid peaksid olema väikesed ja süüa tuleks pigem sagedamini.
- Toit võiks olla veidi soolasem ja juua tuleks rohkem vedelikku.
- Kohvi võiks juua 1–2 tassi toidukordade ajal.
- Olulisemad tegevused tuleks planeerida õhtule, kuna hommikuti esineb vererõhu langust rohkem.
- Kasutage kõrgemat peaalust, tõstke voodi peats 5–20-kraadise nurga all ülespoole.

**Ortostaatilise sündroomi vältimine treeningu abil ehk kallutustreeningu metoodika**[2]

Püstiseismisel on liigse vererõhu languse vältimiseks abi mitmetest võtetest ehk*tilt*-treening, mis suurendavad venoosse vere tagasivoolu alakehast ja vaagna veenidest (joonis 1).

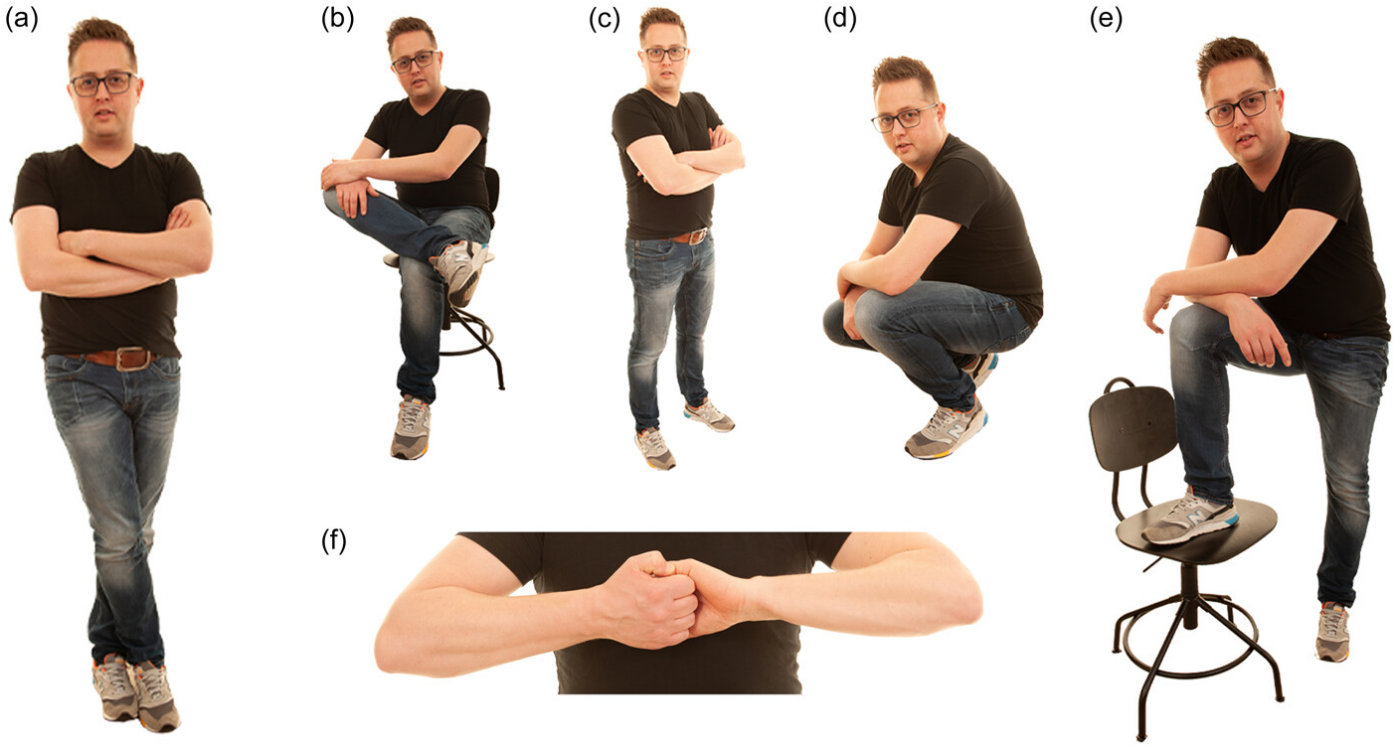


Foto: van Zanten, S., Sutton, R., Hamrefors, V.,*et al.* Tilt table testing, methodology and practical insights for the clinic. Clin Physiol Funct Imaging. 2024

1. Seiske jalad ristiasendis ja käed rinnal ristatud, pingutage alakeha lihaseid.
2. Pingutage istudes tuharalihaseid ja venitage end, surudes kätega ristatud jala põlvele.
3. Ristake käed ja pingutage korraga kogu keha lihaseid.
4. Kükitage ja tõuske püsti, tehke seda mitu korda järjest.
5. Seiske, toetage üks jalg toolile ja suruge kätega toolil asuvale jalale.
6. Tõstke küünarnukid üles, haakige sõrmed ja venitage käsi lahti.

Treenida tuleb kaks korda päevas ja kuni pool tundi korraga. Nelja nädala pärast võib jätkata treeningut üks kord päevas. Treeningu pikkus on individuaalne. Üldiselt tuleb seda teha pikema aja vältel ja treenimine peaks kujunema elustiili osaks.

**Oluline on meeles pidada järgmist**

- Kujundage endale treenimiseks turvaline keskkond, kuna võite kukkuda.
- Katkestage treening kohe, kui tunnete, et pea käib ringi või teadvus hakkab kaduma.
- Kirjutage iga päev üles treeningu ajal tekkinud sümptomid ja treeningu pikkus.
- Treeningu tulemuslikkus avaldub seismistaluvuse paranemises ja treeningu kestuse pikenemises (eelmise päevaga võrreldes).

ITK1207

Kinnitatud AS ITK ravikvaliteedi komisjoni 21.08.2024 otsusega (protokoll nr 10-24)