راهنمای تک‌موضوعی · از کتاب «افت فشار موقع ایستادن»

زندگی روزمره با افت فشار

صبح، غذا، حموم، جوراب واریس، توالت شبانه و سفر



دکتر مکس زینلی · فیزیوتراپیست

MAXACADEMY

با دکتر مکس همراه باش

ویدیوی تمرین‌ها، تحقیقات تازه و پاسخ سؤال‌هات رو در کانال‌های دکتر مکس دنبال کن. برای باز شدن هر کانال، روی آدرسش بزن:

کانال	آدرس
اینستاگرام	instagram.com/dr.max.zeinali
کانال پخش اینستاگرام	عضویت در کانال
یوتیوب	youtube.com/@dr.max.zeinali
تلگرام	t.me/drmaxzeinalibook
کانال واتساپ	عضویت در کانال
وبسایت و تست‌های آنلاین	drmaxacademy.com

پیش از شروع بخوان

این کتاب آموزشیه و جایگزین **پزشک** تو نیست. هیچ **داروی فشار، قلب** یا **پروستات** رو خودسرانه **قطع** یا **کم** نکن؛ با پزشک. **همون روز به پزشک**: **غش** (از هوش رفتن) حتی یک بار؛ **زمین خوردن** با سرگیجه؛ سرگیجه همراه با **تپش قلب** یا **مدفوع سیاه**. **فوراً ۱۱۵**: غش موقع **فعالیت** یا در حالت **درازکش**، **درد قفسه‌ی سینه**، **تنگی نفس**، یا علائم **سکته‌ی مغزی** (کجی صورت، ضعف یک طرف، اختلال صحبت). اگه **غم شدید**، **بی‌امیدی** یا **فکر آسیب به خودت** داری، همین امروز با **صدای مشاور بهزیستی ۱۴۸۰** یا پزشک تماس بگیر؛ در خطر فوری، **۱۱۵**.

© دکتر مکس زینلی · MAXACADEMY · همه‌ی حقوق محفوظ است.
هرگونه کپی، انتشار یا فروش این کتاب بدون اجازه‌ی کتبی ممنوعه.

تصاویر افراد این کتاب با کمک هوش مصنوعی ساخته شده و از نظر درستی حرکت، توسط فیزیوتراپیست بازبینی شده‌اند.

فهرست

بخش ۱: افت فشار ایستادن ۸

۱. افت فشار ایستادن چیه؟ ۹

۲. اندازه‌گیری در خونه ۹

۳. علائم خطر و غش ۱۱

بخش ۲: زندگی روزمره ۱۴

۴. صبح و خواب ۱۵

۵. غذا و نوشیدنی ۱۵

۶. گرما و حموم ۱۶

۷. جوراب واریس و شکم‌بند ۱۷

۸. توالت شبانه ۱۸

۹. سفر ۱۹

بخش ۳: برنامه‌ی ۱۲ هفته‌ای ۲۱

۱۰. چطور تمرین کنم: مقدار، شدت و پیشرفت ۲۲

بخش ۴: کتابخونه‌ی تمرین‌ها ۲۵

بخش ۵: خانواده، زندگی و داستان‌ها ۳۲

۱۱. داستان فریده خانم: سرگیجه بعد از ناهار ۳۳

کتاب کامل و ارتقا ۳۳

منابع علمی ۳۵

پیش‌گفتار

این راهنما برای **زندگی روزمره**ست.

در این راهنما

- افت فشار ایستادن چیه؟
- اندازه‌گیری در خونه
- علائم خطر و غش
- صبح و خواب
- غذا و نوشیدنی
- گرما و حموم
- جوراب واریس و شکم‌بند
- توالت شبانه
- سفر
- چطور تمرین کنم: مقدار، شدت و پیشرفت
- داستان فریده خانم: سرگیجه بعد از ناهار
- ۶ تمرین مصور، هر کدوم در یک صفحه

نکته‌ی دکتر مکس

این راهنما بخشی از کتاب کامل **«افت فشار موقع ایستادن»** است. کتاب کامل ۴۰ فصل داره و همه‌ی مشکلات، جراحی‌ها، برنامه‌ها و زندگی روزمره رو پوشش می‌ده. هر جا در این راهنما نوشته شده «در کتاب کامل»، اون فصل در کتاب کامل هست.

دکتر مکس زینلی

فیزیوتراپیست

بخش ۱

افت فشار ایستادن

افت فشار ایستادن چیه، علائم، علت‌ها، اندازه‌گیری در خونه، علائم خطر و غش، و باورهای غلط.

افت فشار ایستادن چیه؟

وقتی می‌ایستی، حدود **نیم لیتر** خون به سمت **پاها** و **شکم** می‌ره. بدن سالم در چند ثانیه **رگ‌ها** رو تنگ و **ضربان** رو کمی بیشتر می‌کنه تا فشار **ثابت** بمونه. اگه این سیستم **کند** بشه، فشار **می‌افته** و مغز کمتر خون می‌گیره.

تعریف پزشکی (Freeman، ۲۰۱۱)

افت فشار **بالا** (سیستولیک)	حداقل ۲۰
یا افت فشار **پایین** (دیاستولیک)	حداقل ۱۰
در **۳ دقیقه‌ی** اول ایستادن	

انواع

نوع	
اولیه	سرگیجه در **چند ثانیه‌ی** اول، زود خوب می‌شه
کلاسیک	در **۳ دقیقه** اول
دیررس	بعد از **۳ دقیقه** ایستادن

ایستادن یک آزمون کوچک برای رگ‌هاست.

فصل ۲

اندازه‌گیری در خونه

با یک دستگاه فشار **بازویی** و یک **همراه**:

مرحله	
۱	**۵ دقیقه** دراز بکش؛ فشار و نبض رو بنویس
۲	**آهسته** بایست (همراه کنارت باشه)
۳	بعد از **۱ دقیقه** فشار و نبض
۴	بعد از **۳ دقیقه** دوباره
۵	اگه سرگیجه گرفتی، **فوراً بشین**

یعنی چی؟

افت **۲۰** یا بیشتر در فشار بالا، یا **۱۰** یا بیشتر در فشار پایین	به **پزشک** نشون بده
نبض خیلی بالا نمیره با وجود افت فشار	ممکنه **عصبی** باشه؛ پزشک

نکته‌ی دکتر مکس

این اندازه‌گیری رو **صبح** و **بعد از ناهار** هم انجام بده و **جدول ۳** آخر کتاب رو پر کن.

فشار درازکش و ایستاده؛ عددها رو بنویس.

فصل ۳

علائم خطر و غش

همون روز به پزشک

☐	
	غش، حتی **یک بار**
	زمین خوردن با سرگیجه
	سرگیجه با **تپش قلب**
	مدفوع سیاه یا **خونریزی** (ممکنه کم‌خونی یا خونریزی باشه)
	اسهال یا **استفراغ** و نتونستن آب خوردن

فوراً اورژانس (۱۱۵)

☐	
	غش موقع **فعالیت** یا در حالت **درازکش**
	درد قفسه‌ی سینه یا **تنگی نفس**
	کجی **صورت**، ضعف **یک طرف**، اختلال **صحبت**

اگه داری غش می‌کنی

فوراً بشین یا **دراز بکش**	
پاها رو بالا بیار	
پا روی پا بنداز و عضله‌ها رو **سفت** کن (فصل ۱۳ در کتاب کامل)	

حس غش: فوراً بشین.

بخش ۲

زندگی روزمره

صبح و خواب، غذا و نوشیدنی، گرما و حموم، جوراب واریس و شکم‌بند، توالت شبانه، و سفر.

فصل ۴

صبح و خواب

☐	
	سر تخت کمی بالاتر (رهنمود ESC: بیشتر از **۱۰ درجه**)؛ با **آجر** یا **پایه** زیر پایه‌های **بالای** تخت
	یک تا دو لیوان آب کنار تخت؛ قبل از بلند شدن بخور
	بلند شدن مرحله‌ای (فصل ۱۱ در کتاب کامل)
	دمپایی جلوبسته و **چراغ** شب

نکته‌ی دکتر مکس

بالا بردن سر تخت به کسانی که **فشار درازکش** بالا دارن هم کمک می‌کنه؛ با پزشک هماهنگ کن.

پمپ مچ پا ← ص ۲۶ · رژه در حالت نشسته ← ص ۲۷

سر تخت بالا، آب کنار تخت.

فصل ۵

غذا و نوشیدنی

☐	
	وعده‌های **کوچک‌تر** و **بیشتر**؛ نه یک ناهار **سنگین**
	برنج، **نون سفید** و **شیرینی** کمتر؛ این‌ها افت فشار بعد از غذا رو بیشتر می‌کنن
	بعد از غذا **۱۰ تا ۲۰ دقیقه** نشسته بمون
	آب کافی در طول روز
	الکل نه
	نمک بیشتر فقط با **اجازه‌ی پزشک**

ناهار کوچیک، بعدش کمی بشین.

فصل ۶

گرما و حموم

☐	
	دوش **ولرم**، نه داغ
	صندلی حموم و **دستگیره**
	در حموم قفل نه
	بعد از دوش **نشسته** خشک شو
	روزهای **گرم**: آب بیشتر، **سایه**، فعالیت **صبح زود**
	سونا و **جکوزی** نه

دوش ولرم، نشسته خشک شو.

فصل ۷

جوراب واریس و شکم‌بند

رهنمود ESC (۲۰۱۸) **جوراب فشاری** و **شکم‌بند** رو برای کاهش جمع شدن خون در **پاها** و **شکم** پیشنهاد می‌کنه.

☐	
	جوراب واریس تا **ران** یا **کمر** بهتر از تا زانو
	صبح قبل از بلند شدن بپوش
	شکم‌بند کشی ملایم
	با **بیماری رگ پا**، **زخم** یا **دیابت** شدید، اول **پزشک**

نکته‌ی دکتر مکس

پوشیدن جوراب واریس برای خیلی‌ها **سخته**؛ **جوراب‌پوش** کمک می‌کنه.

پوشیدن جوراب و کفش بدون درد ← ص ۳۰

جوراب فشاری، قبل از بلند شدن.

فصل ۸

توالت شبانه

بلند شدن **شب** برای **ادرار** یکی از زمان‌های **پرخطر** برای زمین خوردنه.

☐	
	بلند شدن مرحله‌ای
	چراغ شب در مسیر
	آقایون: **نشسته** ادرار کن
	لگن یا **توالت فرنگی** کنار تخت در روزهای بد
	مایعات **عصر** کمتر، **صبح** بیشتر

بلند شدن از صندلی ← ص ۲۹ · استفاده‌ی درست از عصا ← ص ۳۱

شب‌ها نشسته؛ چراغ روشن.

فصل ۹

سفر

☐	
	آب همراه؛ در **هواپیما** بیشتر بنوش
	در اتوبوس و هواپیما **پمپ مچ پا** و **رژه نشسته**
	بعد از سفر طولانی **آهسته** بلند شو
	جوراب واریس
	لیست داروها همراهت

پمپ مچ پا ← ص ۲۶ · رژه در حالت نشسته ← ص ۲۷ · برنامه‌ی پیاده‌روی ← ص ۲۸

پمپ مچ پا در هر سفر.

بخش ۳

برنامه‌ی ۱۲ هفته‌ای

دوز تمرین، فاز ۱ (نشسته و درازکش)، فاز ۲ (ایستاده با تکیه)، فاز ۳ (قدرت و تعادل)، فاز ۴ (همیشگی)، برنامه‌ی ۱۰ دقیقه‌ای، نگه‌داری، و روزهای بد.

چطور تمرین کنم: مقدار، شدت و پیشرفت

تمرین مثل دارو، **دوز** داره. دوز کم اثری نداره و دوز بیش از حد درد رو شعله‌ور می‌کنه.

اصطلاحات

اصطلاح	یعنی
تکرار	هر بار انجام کامل حرکت
ست	یک دسته تکرار پشت‌سرهم
۳ × ۱۰	۳ ست، هر ست ۱۰ تکرار
استراحت بین ست‌ها	معمولاً ۱ تا ۲ دقیقه
ایزومتریک	نگه داشتن انقباض بدون حرکت

چقدر سنگین؟ قانون «۲ تا ۳ تکرار در ذخیره»

در پایان هر ست، باید حس کنی که فقط ۲ تا ۳ تکرار دیگه با فرم درست می‌تونستی انجام بدی. با مقیاس سختی ۰ تا ۱۰، هدف تمرین‌های قدرتی **۶ تا ۸ از ۱۰** است.

اگه در پایان ست...	یعنی
می‌تونستی ۵ تکرار یا بیشتر دیگه بزنی	خیلی سبکه؛ سخت‌ترش کن
۲ تا ۳ تکرار دیگه می‌تونستی	**درسته**
فرمت به هم ریخت یا نتونستی تموم کنی	خیلی سنگینه؛ سبک‌ترش کن

چند بار در هفته؟

نوع تمرین	دفعات
تمرین قدرتی	**۲ تا ۳ روز در هفته**، با یک روز استراحت بین جلسه‌ها
تحرک و کشش	روزانه
تعادل	۳ روز در هفته یا بیشتر
هوازی (پیاده‌روی، دوچرخه، شنا)	بیشتر روزهای هفته؛ هدف ۱۵۰ دقیقه در هفته

چطور پیشرفت کنم؟

وقتی تمرینی رو **دو جلسه‌ی پشت‌سرهم** با درد سبز و با «۴ تکرار در ذخیره» یا بیشتر انجام دادی، وقت پیشرفته. **فقط یک چیز** رو در هر بار تغییر بده:

1. تکرار بیشتر
2. ست بیشتر

3. مقاومت بیشتر (وزنه، کش محکم‌تر)

4. دامنه‌ی بیشتر

5. سرعت آهسته‌تر در مرحله‌ی برگشت

6. تک‌پا یا تک‌دست

7. پایداری کمتر

ساختار هر جلسه

بخش	زمان	کار
گرم کردن	۵ تا ۱۰ دقیقه	راه رفتن در خونه، دوچرخه‌ی ثابت، حرکت‌های تحرکی
تمرین‌های اصلی	۲۰ تا ۳۰ دقیقه	طبق برنامه
تعادل	۵ دقیقه	طبق برنامه
سرد کردن	۵ دقیقه	کشش و تنفس

نکته‌ی دکتر مکس

بهترین زمان تمرین، زمانیه که **واقعاً انجامش می‌دی**. یک زمان ثابت انتخاب کن و مثل قرار دکتر بهش پایبند باش.

بخش ۴

کتابخونه‌ی تمرین‌ها

هر تمرین این کتاب در این بخش یک صفحه‌ی کامل داره: عکس، وضعیت شروع، مراحل اجرا، عضله‌ی هدف، مقدار، راه ساده‌تر و سخت‌تر، اشتباه‌های رایج و نکته‌های ایمنی.

قانون تمرین: بعد از هر تمرین درازکش یا نشسته، مرحله‌ای بلند شو. با سیاهی چشم یا حس غش، فوراً بشین؛ با غش، درد قفسه‌ی سینه یا تنگی نفس، تمرین نه و پزشک.

تمرین ۱ | سطح ۰۱ آسان | شروع و تنفس



پمپ مچ پا

شروع

به پشت دراز بکش یا بشین، پاها صاف و پاشنه‌ها روی تخت.

اجرا

1. پنجه‌ی پا رو تا جایی که می‌تونی به سمت خودت بکش.
2. بعد پنجه رو مثل پدال گاز به سمت پایین فشار بده.
3. حرکت رو آهسته و در تمام دامنه انجام بده.

عضله‌ی هدف	عضلات ساق و جلوی ساق
چرا این تمرین؟	پمپ عضله‌ی ساق خون رو از پا به قلب برمی‌گردونه؛ قبل از بلند شدن از تخت یا صندلی، ۱۰ تا ۲۰ بار.
کجا باید حس کنی	پشت و جلوی ساق، گاهی کمی در پشت زانو.
مقدار	۲۰ تا ۳۰ بار، هر ساعت بیداری (بعد از عمل)؛ در بقیه‌ی موارد ۲ تا ۳ بار در روز.
ساده‌ترش کن	دامنه‌ی کوتاه‌تر یا یک پا در هر بار.
سخت‌ترش کن	در حالت نشسته با کش دور پنجه (فقط برای فشار به پایین).

اشتباه‌های رایج: حرکت سریع و ضربه‌ای؛ نگه داشتن نفس.

تمرین ۲ | سطح ۱۰ آسان | شروع و تنفس



رژه در حالت نشسته

شروع

روی صندلی بشین، پشت صاف.

اجرا

1. یک زانو رو ۱۰ تا ۱۵ سانتی‌متر بالا بیار.
2. ۲ ثانیه نگه دار و پایین بیار.
3. پاها رو عوض کن.

عضله‌ی هدف	خم‌کننده‌های ران
چرا این تمرین؟	فعال کردن پمپ عضله‌ی ران و ساق در حالت نشسته؛ قبل از بلند شدن یا برای روزهای بد.
کجا باید حس کنی	جلوی لگن و ران.
مقدار	۱۰ تا ۱۵ تکرار هر پا × ۲ ست.
سخت‌ترش کن	وزنه‌ی مچ یا انجام در حالت ایستاده با گرفتن صندلی.

اشتباه‌های رایج: عقب رفتن تنه.

تمرین ۳ | سطح ۱۰ آسان | هوازی



برنامه‌ی پیاده‌روی

شروع

کفش راحت با کف نرم و پاشنه‌ی کوتاه. مسیر صاف و ایمن.

اجرا

1. با مدتی شروع کن که درد در محدوده‌ی سبز بمونه (حتی ۵ دقیقه).
2. سرعت طوری باشه که بتونی حرف بزنی ولی آواز خوندن سخت باشه.
3. هر هفته ۱۰ درصد به کل زمان اضافه کن.
4. هدف: ۱۵۰ دقیقه در هفته (مثلاً ۳۰ دقیقه، ۵ روز).

عضله‌ی هدف	قلب و ریه، کل پا
چرا این تمرین؟	پایه‌ی ورزش: از ۵ تا ۱۰ دقیقه، کم‌کم بیشتر؛ روزهای گرم صبح زود یا عصر.
مقدار	طبق فصل ۲۸: از ۵ دقیقه تا ۳۰ دقیقه، در چند هفته.
ساده‌ترش کن	تقسیم به نوبت‌های ۵ تا ۱۰ دقیقه‌ای.
سخت‌ترش کن	سرعت بیشتر، سربالایی ملایم.

اشتباه‌های رایج: افزایش ناگهانی مسافت؛ کفش نامناسب.

احتیاط: با هر علامت خطر توقف کن؛ در «منطقه‌ی زرد» فقط راه رفتن کوتاه در خونه (فصل ۷).

تمرین ۴ | سطح ۰۱ آسان | قدرتی سبک



بلند شدن از صندلی

شروع

روی لبه‌ی جلویی صندلی محکم بشین، پاها به عرض لگن، کمی عقب‌تر از زانوها.

اجرا

1. دست‌ها روی سینه (یا روی ران اگه لازمه).
2. تنه رو با کمر صاف به جلو خم کن تا «بینی از روی پنجه رد بشه».
3. از طریق پاشنه‌ها فشار بده و کامل بایست؛ لگن و زانو صاف.
4. در ۳ ثانیه، با کنترل و آهسته بشین؛ نیفت.

عضله‌ی هدف	چهارسر، باسن، ساق
چرا این تمرین؟	مهم‌ترین تمرین کاربردی؛ همون حرکتی که در توالت، ماشین و مهمونی انجام می‌دی. در بیشتر برنامه‌ها حضور داره.
کجا باید حس کنی	جلوی ران و باسن.
مقدار	۸ تا ۱۲ تکرار × ۲ تا ۳ ست.
ساده‌ترش کن	صندلی بلندتر (یک بالش زیر باسن) یا کمک دست از روی ران.
سخت‌ترش کن	صندلی کوتاه‌تر، نشستن ۵ ثانیه‌ای، دمبل در دست، یا لمس صندلی بدون نشستن کامل.

اشتباه‌های رایج: جمع شدن زانوها به داخل؛ افتادن روی صندلی؛ بلند شدن پاشنه‌ها؛ خم شدن زیاد سر و گردن.

تمرین ۵ | سطح ۱۰ آسان | تعادل



پوشیدن جوراب و کفش بدون درد

شروع

روی صندلی محکم بشین.

اجرا

1. پا رو روی یک چهارپایه‌ی کوتاه بذار به‌جای خم شدن کامل.
2. یا پا رو روی ران مقابل بیار (اگه لگن اجازه بده).
3. یا از جوراب‌پوش و پاشنه‌کش بلند استفاده کن.

چرا این تمرین؟ پوشیدن جوراب و کفش نشسته؛ ایستادن روی یک پا برای پوشیدن شلوار و جوراب یکی از علت‌های زمین خوردنه.

اشتباه‌های رایج: خم شدن کامل ایستاده روی یک پا.

تمرین ۶ | سطح ۱ · آسان | تعادل



استفاده‌ی درست از عصا

شروع

ارتفاع: وقتی صاف ایستادی و دست‌ها کنار بدنن، دسته‌ی عصا باید هم‌سطح مچ دستت باشه؛ آرنج حدود ۱۵ تا ۲۰ درجه خم.

اجرا

1. عصا رو با **دست مخالف** زانوی دردناک بگیر.
2. عصا و پای دردناک با هم جلو می‌رن.
3. بعد پای سالم جلو میاد.
4. قدم‌ها کوتاه و آروم.

چرا این تمرین؟ عصای درست با ارتفاع مناسب، تعادل و استقلال رو بیشتر می‌کنه.
مقدار در طول روز، تا وقتی که بدون لنگیدن راه بری.

اشتباه‌های رایج: گرفتن عصا با دست هم‌طرف پای دردناک؛ عصای خیلی بلند یا کوتاه.

بخش ۵

خانواده، زندگی و داستان‌ها

خانواده، کار، خونه، و داستان آقای نوری، فریده خانم و آقای جمالی.

فصل ۱۱

داستان فریده خانم: سرگیجه بعد از ناهار

فریده خانم **۶۹ ساله**؛ هر روز **بعد از ناهار** موقع جمع کردن سفره سرگیجه می‌گرفت.

زمان	چی شد
شروع	ناهار **سنگین** با برنج زیاد
هفته‌ی ۱	وعده‌های **کوچیک‌تر**، برنج **کمتر**، سبزی و پروتئین بیشتر
هفته‌ی ۲	یک لیوان **آب** قبل از ناهار؛ **۲۰ دقیقه** *نشستن* بعد از غذا
ماه ۲	سرگیجه بعد از ناهار **خیلی کمتر**

«ناهارم رو کوچیک کردم، سرگیجه‌م کوچیک شد.»

کتاب کامل و ارتقا

این راهنما فقط **یک مسیر** از کتاب کامل **«افت فشار موقع ایستادن»** رو پوشش می‌ده. اما بیشتر افراد بعد از ۵۰ سالگی **بیش از یک مشکل** دارن، و خیلی وقت‌ها مسیر درمان به جراحی، زندگی روزمره یا نگهداری طولانی‌مدت هم می‌رسه.

کتاب کامل چی داره؟

بخش	عنوان	فصل
۱	افت فشار ایستادن	۶
۲	شواهد	۴
۳	تمرین	۷
۴	زندگی روزمره	۶
۵	برنامه‌ی ۱۲ هفته‌ای	۸
۶	کتابخونه‌ی تمرین‌ها	همه‌ی ۷۴ تمرین
۷	خانواده، زندگی و داستان‌ها	۶
۸	پرسش‌ها، جدول‌ها و واژه‌نامه	۳

ارتقا با پرداخت مابه‌التفاوت

اگه این راهنما رو خریدی، تا **۳۰ روز** می‌تونی فقط با پرداخت **تفاوت قیمت**، کتاب کامل رو بگیری. کافیه رسید خرید این راهنما رو در دایرکت اینستاگرام dr.max.zeinali@ بفرستی.

منابع علمی

1. Freeman R, Wieling W, Axelrod FB, et al. Consensus statement on the definition of orthostatic hypotension, neurally mediated syncope and the postural tachycardia syndrome. Clin Auton Res. 2011;21(2):69-72. doi:10.1007/s10286-011-0119-5
2. Brignole M, Moya A, de Lange FJ, et al. 2018 ESC Guidelines for the diagnosis and management of syncope. Eur Heart J. 2018;39(21):1883-1948. doi:10.1093/eurheartj/ehy037
3. Shibao C, Lipsitz LA, Biaggioni I. ASH Position Paper: Evaluation and Treatment of Orthostatic Hypotension. J Clin Hypertens. 2013;15(3):147-153. doi:10.1111/jch.12062
4. Ricci F, De Caterina R, Fedorowski A. Orthostatic Hypotension: Epidemiology, Prognosis, and Treatment. J Am Coll Cardiol. 2015;66(7):848-860. doi:10.1016/j.jacc.2015.06.1084
5. Ten Harkel ADJ, Van Lieshout JJ, Wieling W. Effects of leg muscle pumping and tensing on orthostatic arterial pressure: a study in normal subjects and patients with autonomic failure. Clin Sci. 1994;87(5):553-558. doi:10.1042/cs0870553
6. Shannon JR, Diedrich A, Biaggioni I, et al. Water drinking as a treatment for orthostatic syndromes. Am J Med. 2002;112(5):355-360. doi:10.1016/S0002-9343(02)01025-2
7. Juraschek SP, Taylor AA, Wright JT Jr, et al. Orthostatic Hypotension, Cardiovascular Outcomes, and Adverse Events: Results From SPRINT. Hypertension. 2020;75(3):660-667. doi:10.1161/HYPERTENSIONAHA.119.14309
8. Gibbons CH, Schmidt P, Biaggioni I, et al. The recommendations of a consensus panel for the screening, diagnosis, and treatment of neurogenic orthostatic hypotension and associated supine hypertension. J Neurol. 2017;264(8):1567-1582. doi:10.1007/s00415-016-8375-x

زندگی روزمره با افت فشار

راهنمای تک‌موضوعی دکتر مکس:

- صبح و خواب
- غذا
- حموم
- جوراب واریس
- توالت شبانه

بر پایه‌ی پژوهش‌ها و رهنمودهای بالینی معتبر. بخشی از کتابخانه‌ی دکتر مکس.