کتابخانه‌ی دکتر مکس · جلد ۷۵

افت فشار موقع ایستادن

سرگیجه و سیاهی چشم موقع بلند شدن بعد از ۵۰: علت‌ها، اندازه‌گیری فشار در خونه، داروها، بلند شدن مرحله‌ای، مانورهای ساده، آب و غذا، جوراب واریس و برنامه‌ی ۱۲ هفته‌ای، با ۷۴ تمرین تصویری



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 ۹

۱. افت فشار ایستادن چیه؟ ۱۰

۲. علائم ۱۰

۳. علت‌ها ۱۲

۴. اندازه‌گیری در خونه ۱۳

۵. علائم خطر و غش ۱۵

۶. باورهای غلط ۱۷

بخش ۲: شواهد ۱۹

۷. چرا مهمه؟ ۲۰

۸. درمان بدون دارو ۲۰

۹. مانورهای فشار متقابل ۲۲

۱۰. آب و داروها ۲۳

بخش ۳: تمرین ۲۵

۱۱. بلند شدن مرحله‌ای ۲۶

۱۲. پمپ عضله ۲۶

۱۳. مانورها برای وقت سرگیجه ۲۷

۱۴. تقویت پا ۲۸
۱۵. هوازی ۲۹
۱۶. تعادل ۳۰
۱۷. قانون علائم و زمان اثر ۳۱

بخش ۴: زندگی روزمره ۳۳

۱۸. صبح و خواب ۳۴
۱۹. غذا و نوشیدنی ۳۴
۲۰. گرما و حموم ۳۵
۲۱. جوراب واریس و شکم‌بند ۳۶
۲۲. توالت شبانه ۳۷
۲۳. سفر ۳۸

بخش ۵: برنامه‌ی ۱۲ هفته‌ای ۴۰

۲۴. چطور تمرین کنم: مقدار، شدت و پیشرفت ۴۱
۲۵. فاز ۱: نشسته و درازکش (هفته‌ی ۱ تا ۳) ۴۳
۲۶. فاز ۲: ایستاده با تکیه (هفته‌ی ۴ تا ۶) ۴۴
۲۷. فاز ۳: قدرت و تعادل (هفته‌ی ۷ تا ۱۲) ۴۵
۲۸. فاز ۴: همیشگی (ماه ۴ به بعد) ۴۶
۲۹. برنامه‌ی ۱۰ دقیقه‌ای ۴۷

۳۰. برنامه‌ی نگهداری مادام‌العمر و برنامه‌ی پیاده‌روی ۴۸

۳۱. روزهای بد ۵۱

بخش ۶: کتابخونه‌ی تمرین‌ها ۵۳

بخش ۷: خانواده، زندگی و داستان‌ها ۱۲۸

۳۲. خانواده ۱۲۹

۳۳. کار ۱۲۹

۳۴. خونه ۱۳۰

۳۵. داستان آقای نوری: قرص پروستات و قرص فشار ۱۳۱

۳۶. داستان فریده خانم: سرگیجه بعد از ناهار ۱۳۲

۳۷. داستان آقای جمالی: دیابت و افت فشار ۱۳۳

بخش ۸: پرسش‌ها، جدول‌ها و واژه‌نامه ۱۳۵

۳۸. ۵۰ سؤال رایج ۱۳۶

۳۹. جدول‌های پیگیری ۱۴۳

۴۰. واژه‌نامه ۱۴۸

منابع علمی ۱۴۹

پیش‌گفتار

«تا از تخت بلند می‌شم، چشمم سیاهی می‌ره.» «بعد از ناهار سرم گیج می‌ره.» «شب رفتم توالت و زمین خوردم.»

افت فشار موقع ایستادن یعنی وقتی از حالت درازکش یا نشسته **بلند** می‌شی، فشار خونت بیشتر از حد معمول **می‌افته** و مغز برای چند لحظه خون **کمتری** می‌گیره. این مشکل بعد از ۵۰ سالگی **شایعه** و یکی از علت‌های **پنهان** زمین خوردنه.

پیام اصلی این کتاب: علت‌های افت فشار ایستادن اغلب **قابل اصلاحن**؛ از **داروها** و **کم‌آبی** گرفته تا **بی‌حرکتی**. با **بلند شدن مرحله‌ای**، **آب** کافی، **مانورهای ساده‌ی عضلانی**، **جوراب واریس** و **تمرین** پا و تعادل، خیلی‌ها خیلی **بهتر** می‌شن.

این کتاب جای **پزشک** رو **نمی‌گیره**. **غش**، **زمین خوردن** یا **درد قفسه‌ی سینه** باید بررسی بشه (فصل ۵). هیچ **دارویی** رو خودت **قطع** نکن.

- **بخش ۱** افت فشار ایستادن چیه، علائم، علت‌ها، اندازه‌گیری در خونه، علائم خطر و باورهای غلط.
- **بخش ۲** شواهد: چرا مهمه، درمان بدون دارو، مانورها، آب و داروها.
- **بخش ۳** تمرین: بلند شدن مرحله‌ای، پمپ عضله، مانورها، تقویت پا، هوازی، تعادل.

- **بخش ۴** زندگی روزمره: صبح و خواب، غذا، گرما و حموم، جوراب واریس، توالت شبانه، سفر.
- **بخش ۵** برنامه‌ی ۱۲ هفته‌ای.
- **بخش ۶** کتابخونه‌ی تصویری تمرین‌ها.
- **بخش ۷** خانواده، کار، خونه، و داستان‌ها.
- **بخش ۸** جواب سؤال‌های رایج، جدول‌ها و واژه‌نامه.

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

علائم

☐	
	سبکی سر یا **سرگیجه** چند ثانیه بعد از بلند شدن
	تاری دید یا **سیاهی** جلوی چشم
	ضعف یا **لرزش** پاها
	درد **پشت گردن** و **شونه‌ها** (مثل آویزون بودن کت)
	خستگی و **تمرکز** کم
	حالت تهوع
	غش (از هوش رفتن)

کی بدتره؟

	صبح زود
	بعد از **غذا**، به‌خصوص غذای **سنگین**
	گرما، **حموم** داغ
	بعد از **ادرار** شبانه
	بعد از **بیماری** یا **استراحت طولانی** در تخت

سیاهی چشم موقع بلند شدن رو جدی بگیر.