



# Blodtrycksfall vid Parkinsons sjukdom – ortostatisk hypotension

Ortostatisk hypotension innebär att blodtrycket sjunker när kroppen ändrat läge till upprätt position, tex. när man rest sig upp från liggande eller sittande. Vid ortostatisk hypotension kan blodtrycksfall också uppstå efter en stund i stående, efter måltid, eller vid ansträngning. Måendet påverkas då på olika sätt, t ex: svaghetskänsla, gångsvårigheter, yrsel, koncentrationssvårigheter eller förvirring. Även nackvärk förekommer. I uttalade fall kan det leda till att man svimmar.

Att detta uppstår vid Parkinsons sjukdom beror på att nervsignalerna till blodkärlen och hjärtat kan påverkas av sjukdomen.

## Diagnos

Man kan misstänka ortostatisk hypotension om det uppkommer symtom i stående eller andra provocerande situationer och symtomen lindras prompt av att sätta sig eller lägga sig ned. Diagnosen ställs genom att mäta blodtryck i sittande/liggande och jämföra med blodtrycket efter 5-10 minuter i stående. Ibland behöver man även utreda med EKG, blodprov och klinisk fysiologisk utredning av blodtrycksreflexer eller långtidsmätning av blodtryck.

## Behandling

Det finns flera saker som du själv kan göra för att minska problem med blodtrycksfall. Dessutom kan din läkare se över

möjligheter att minska eller ta bort läkemedel med blodtryckssänkande effekt om du tar sådana. Parkinson-läkemedel har en viss blodtryckssänkande effekt och dessa kan också behöva justeras.

Om egenvård och medicinjusteringar inte räcker, finns det blodtryckshöjande/stabiliserande läkemedel. För att få bästa effekt av sådana läkemedel är det viktigt att även följa egenvårdsråden som beskrivs här.

## Egenvårdsråd

**Dryck:** Vid ortostatisk hypotension är rekommendationen att dricka minst 1,5 - 2 liter vatten per dag. Det är bra att dricka två glas vatten direkt på morgonen, ha gärna det tillgängligt på sängbordet. Drick gärna lite extra när du tar medicin under dagen. Att dricka ett glas iskallt vatten är en snabb åtgärd för att snabbt höja blodtrycket vid behov.

**Salt:** Att öka saltintaget höjer blodtrycket, så det är bra att salta extra på maten.

**Måltider:** Symtom på ortostatisk hypotension kan minska genom att minska mängden mat per måltid och i stället öka antalet måltider. Besvär med blodtryckssänkning efter måltid är vanligt och besvären kan minska genom att sitta kvar 20-30 minuter efter måltid.

**Alkohol:** Försiktighet med alkohol rekommenderas eftersom alkohol är kärllvidgande och därför kan sänka blodtrycket.

**Säng:** En höjning av huvudändan på sängen med 10 grader kan leda till att blodtrycket gradvis blir högre. Observera att hela sängen bör luta, tex. genom att använda sängbensförhöjare under huvudänden.

**Sol och värme:** Undvik stark sol och hög värme. Såväl UV-ljus som värme vidgar blodkärlen, vilket ökar risken för blodtrycksfall. Även varma bad kan ge blodtrycksfall.

**Kompression:** Knähöga stödstrumpor kan ge viss förbättring av symtom av blodtrycksfall. Mer effektivt kan vara att använda stödstrumpbyxor eller maggördel. I situationer där det är svårt att sätta sig, tex om du står i kö, är ett knep för att skapa kompression att korsa och pressa ihop benen.

**Rörelse:** Fysisk aktivitet hjälper till att upprätthålla ett normalt blodtryck så den träning man kan göra är bra. Vid besvär med blodtrycksfall är det viktigt med långsam uppstigning från liggande till sittande och stående.

Genom att aktivera musklerna i benen, hjälper musklerna blodet att cirkulera tillbaka till hjärtat. Exempel på rörelser:

- Gå på stället
- Ställa sig på tå upprepade gånger eller röra på tårna/vicka på fötterna när du sitter

Genom dessa åtgärder kan du minska risken att få symtom av lågt blodtryck om du har ortostatisk hypotension.

## Mäta blodtryck hemma?

Många har en egen blodtrycksmätare. Blodtrycket varierar ofta mycket om man har ortostatisk hypotension. Eftersom det viktiga är symtomen har man sällan nytta av att mäta sitt blodtryck hemma, men i vissa situationer kan det vara bra. Din vårdgivare kan ge dig råd om situationer då det kan vara bra att mäta blodtrycket hemma.