



## Υπόταση (Χαμηλή Αρτηριακή Πίεση)

Τι πρέπει να ξέρετε

### Τι είναι η υπόταση;

Η υπόταση ορίζεται ως αρτηριακή πίεση **<90/60 mmHg**. Δεν είναι πάντα επικίνδυνη — πολλοί άνθρωποι έχουν χαμηλή ΑΠ φυσιολογικά. Γίνεται πρόβλημα όταν προκαλεί **συμπτώματα** όπως ζαλάδα, λιποθυμία ή κόπωση. Ο συχνότερος τύπος είναι η **ορθοστατική υπόταση** — η απότομη πτώση ΑΠ κατά την έγερση από ξαπλωμένη ή καθιστή θέση.

### Τύποι υπότασης & συμπτώματα

Τύποι υπότασης	Συμπτώματα
<ul style="list-style-type: none"><li><b>Ορθοστατική</b> (πιο συχνή) — ΑΠ πέφτει &gt;20/10 mmHg κατά έγερση</li><li><b>Μεταγευματική</b> — πέφτει 1–2 ώρες μετά το γεύμα (ηλικιωμένοι)</li><li><b>Νευρογενής</b> — βλάβη αυτόνομου νευρικού συστήματος</li><li><b>Οξεία</b> — αφυδάτωση, αιμορραγία, αναφυλαξία</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>Ζαλάδα / σκοτοδίνη (κυρίως κατά έγερση)</li><li>Αίσθημα «θολής» κεφαλής</li><li>Λιποθυμία ή τάση για λιποθυμία</li><li>Θολή όραση</li><li>Ναυτία</li><li>Κόπωση &amp; αδυναμία</li><li>Ταχυκαρδία</li><li>Ωχρότητα</li><li>Δυσκολία συγκέντρωσης</li><li>Ψυχρά άκρα</li></ul>

### Συνηθέστερες αιτίες

Φάρμακα	Παθολογικές αιτίες	Άλλες αιτίες
<ul style="list-style-type: none"><li>Αντιυπερτασικά (β-αποκλειστές, αναστολείς ΜΕΑ, διουρητικά)</li><li>Αγχολυτικά</li><li>Αντικαταθλιπτικά</li><li>Διουρητικά</li><li>Νιτρικά (καρδιά)</li><li>Φάρμακα Parkinson</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>Αφυδάτωση</li><li>Αναιμία</li><li>Καρδιακή ανεπάρκεια</li><li>Διαβήτης (νευροπάθεια)</li><li>Υποθυρεοειδισμός</li><li>Νόσος Addison</li><li>Sepsis / αλλεργία</li><li>Εγκυμοσύνη</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>Μακρά ακινησία / κατάκλιση</li><li>Ζέστη &amp; εφίδρωση</li><li>Αλκοόλ</li><li>Μεγάλα &amp; πλούσια γεύματα</li><li>Ηλικία &gt;65 ετών</li><li>Αδύνατα / αθλητικά άτομα</li></ul>

## Αντιμετώπιση & καθημερινές οδηγίες

1	<b>Σηκώνεστε αργά — πάντα!</b> Κάθισμα πρώτα, μετά όρθια στάση αργά. Κρατηθείτε από σταθερό σημείο. Ποτέ απότομη έγερση
2	<b>Αφθονη ενυδάτωση</b> 2–3 λίτρα νερό ημερησίως. Αυξήστε σε ζέστη, άσκηση, ασθένεια. Αποφύγετε αλκοόλ
3	<b>Αλάτι — με μέτρο (εφόσον το επιτρέπει ο γιατρός)</b> Ελαφρά αύξηση αλατιού βοηθά στην ορθοστατική υπόταση — μόνο με ιατρική οδηγία
4	<b>Κάλτσες συμπίεσης</b>

	Ελαστικές κάλτσες ή καλσόν — μειώνουν συγκέντρωση αίματος στα πόδια κατά έγερση
5	<b>Μικρά &amp; συχνά γεύματα</b> Αποφύγετε μεγάλα γεύματα — ιδίως για μεταγευματική υπόταση. Μικρές μερίδες 5–6 φορές/ημέρα
6	<b>Ελέγξτε τα φάρμακά σας</b> Πολλά φάρμακα προκαλούν υπόταση. Συζητήστε με τον γιατρό πριν αλλάξετε δοσολογία

## Συμπτώματα υπότασης — τι να κάνετε κατά το επεισόδιο

Κατά τη ζαλάδα / τάση λιποθυμίας	Τι να αποφεύγετε
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Ξαπλώστε αμέσως με τα πόδια ψηλότερα από την καρδιά</li> <li>• <b>Αν δεν μπορείτε: καθίστε</b> και σκύψτε το κεφάλι ανάμεσα στα γόνατα</li> <li>• Πιείτε νερό αμέσως</li> <li>• Σφίξτε τους μυς ποδιών &amp; γλουτών</li> <li>• Περιμένετε να περάσει πριν σηκωθείτε</li> <li>• Μην οδηγείτε αν έχετε επαναλαμβανόμενα επεισόδια</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Απότομη έγερση από κρεβάτι</li> <li>• Παρατεταμένη όρθια στάση χωρίς κίνηση</li> <li>• Ζεστά μπάνια / σάουνα</li> <li>• Άσκηση χωρίς επαρκή ενυδάτωση</li> <li>• Αλκοόλ</li> <li>• Μεγάλα γεύματα</li> <li>• Εκτεταμένη έκθεση σε ζέστη</li> </ul>

### Καλέστε ασθενοφόρο (166) εάν:

- Λιποθυμία με τραυματισμό · Παρατεταμένη απώλεια συνείδησης
- Πόνος στο στήθος ή δύσπνοια · Επαναλαμβανόμενες λιποθυμίες χωρίς εξήγηση