

L'IPOTENSIONE ORTOSTATICA (OH) NELLA MALATTIA DI PARKINSON

**Fresco[®]
Parkinson
Institute**

La malattia di Parkinson (PD) non influisce solo sul movimento; colpisce anche il sistema nervoso autonomo, che controlla e regola molte funzioni corporee automatiche – come la respirazione, la digestione e la temperatura corporea – senza che ce ne rendiamo conto. Una di queste funzioni è la pressione sanguigna. Quando ci alziamo dal letto o da una sedia, la nostra pressione sanguigna cala. Per mantenere la pressione sanguigna sotto controllo, il sistema nervoso rilascia una sostanza chimica, la norepinefrina, che, agendo da vasocostrittore, fa sì che venga inviato sangue dalle gambe e dal busto fino al cervello. Le persone con PD spesso hanno livelli più bassi di norepinefrina. A causa di questa carenza, la pressione sanguigna potrebbe non tornare immediatamente alla normalità dopo essersi alzati, risultando in stanchezza, vertigini o persino svenimenti. Questo tipo di bassa pressione sanguigna – causata da un cambiamento di posizione – è chiamata ipotensione ortostatica (OH). Quando è collegata a una malattia del sistema nervoso, come il Parkinson, è anche denominata ipotensione ortostatica neurogena (nOH).

L'ipotensione ortostatica (OH) consiste nel fatto che la pressione sanguigna si abbassa quando la persona si alza in piedi dopo essere stati seduti o distesi.

I sintomi dell'ipotensione ortostatica possono includere:

- Leggerezza alla testa
- Vertigini
- Svenimento
- Cadute
- Debolezza
- Pensiero confuso
- Mal di testa
- Tremore
- Nausea
- Mani e piedi freddi
- Dolore al petto/spalle
- Disturbi visivi

Cause dell'Ipotensione Ortostatica

Oltre al PD stessa, i farmaci utilizzati per trattare il PD possono contribuire all'OH. Altri farmaci possono abbassare la pressione sanguigna. Questi includono alcuni antidepressivi, diuretici, farmaci per problemi urinari e disfunzione erettile e, ovviamente, farmaci utilizzati per trattare l'alta pressione sanguigna.

Malattie cardiache, febbre, anemia e disidratazione possono rappresentare un'ulteriore causa di abbassamento della pressione sanguigna. La disidratazione è particolarmente importante da monitorare. Quando le persone sono disidratate, la quantità di acqua nel loro corpo diminuisce. Un basso livello di acqua nel corpo significa meno sangue circolante, che generalmente porta a bassa pressione sanguigna.

Diagnosi dell'Ipotensione Ortostatica

Se avverti sintomi come leggerezza alla testa, vertigini o debolezza quando ti alzi dopo essere stato seduto o disteso, potresti soffrire di ipotensione ortostatica. Il tuo medico può misurare la tua pressione sanguigna per testare la condizione – definita da una caduta di almeno 20 millimetri di mercurio nella pressione sanguigna sistolica e di almeno 10 millimetri di mercurio nella pressione sanguigna diastolica entro tre minuti dall'alzarsi in piedi.

Trattamento dell'Ipotensione Ortostatica (OH)

Questa condizione può mettere a rischio le persone con PD di svenimenti, perdita di equilibrio e cadute. Riconoscere i segni dell'OH è fondamentale per sviluppare strategie per prevenire le cadute, che possono provocare gravi infortuni. Rimani idratato bevendo liquidi, soprattutto nei mesi caldi. Inoltre, quando ti alzi dal letto o da una sedia, muoviti lentamente per dare tempo al tuo corpo di adattarsi.

Inoltre, chiedi al tuo medico di rivedere i tuoi farmaci e identificare quelli che potrebbero abbassare la tua pressione sanguigna. Il tuo medico può decidere di ridurre la dose di un farmaco o persino eliminarlo se non è più necessario.

Parla con il tuo medico dei farmaci che possono aiutarti a ridurre i sintomi dell'OH. Sii consapevole che i farmaci che alzano la pressione sanguigna a livelli normali quando una persona è in piedi possono causare elevati valori pressori quando una persona è sdraiata. Potrebbero esserci effetti collaterali aggiuntivi di cui discutere con il tuo medico.

Gestione dell'Ipotensione Ortostatica

- Bevi molta acqua - almeno due bicchieri con i pasti e diversi altri durante il giorno. Consulta il tuo medico per la quantità giusta per te.
- Pratica esercizio fisico regolare e delicato e evita lunghi periodi di inattività.
- Lavora con un fisioterapista o un terapista occupazionale per imparare esercizi che aumentano il flusso sanguigno al cuore.
- Mangia pasti piccoli e frequenti. Riduci l'alcool e evita bevande e cibi caldi.
- Dopo aver consultato il tuo medico, aumenta il tuo apporto di sale mangiando alimenti ad alto contenuto di sale. Nota: Le persone con malattie cardiache dovrebbero evitarlo.

- Se prevedi di stare in piedi per un lungo periodo di tempo, bere rapidamente due bicchieri d'acqua fredda aumenterà il volume del sangue e la pressione sanguigna aumenterà.
- Prova a indossare calze a compressione fino alla coscia o alla vita o una fascia addominale.
- Muoviti lentamente passando dalla posizione sdraiata a seduta e poi in piedi.
- Evita il surriscaldamento limitando la tua esposizione al sole di mezzogiorno nei mesi più caldi, docce molto calde, vasche idromassaggio, saune, ecc.

Contenuti originali sviluppati dalla Parkinson's Foundation. La Parkinson's Foundation incoraggia le migliori pratiche di traduzione ma non è stata coinvolta direttamente nella traduzione di questa pubblicazione. È responsabilità del traduttore garantire che i contenuti continuino ad essere aggiornati e accurati richiedendo aggiornamenti annuali alla Parkinson's Foundation.