

About Postural Hypotension



What is it?

Postural hypotension is a sudden drop in your blood pressure when you stand up after lying down or sitting.

What happens?

- ❖ Feeling dizzy
- ❖ Feeling light headed
- ❖ Blurred vision
- ❖ Weakness
- ❖ Tremors or feeling unsteady
- ❖ Fainting spells

How common is it?

Very common as we get older. One in four people over the age of 65 may have symptoms of postural hypotension.

Why does it happen?

It can occur:

- ❖ When your blood vessels do not tighten when you sit up or stand up
- ❖ As a side effect of your medication
- ❖ If you are dehydrated

Managing Postural Hypotension

What can I do about it?

There are a number of things you can try...

- ❖ Avoid fast changes in position. Get out of bed in three stages:
 - ◆ Sit up in bed for one minute
 - ◆ Sit on the side of the bed with legs dangling for one minute, taking slow, deep breaths and rotating your ankles, then
 - ◆ Stand with care for one minute before walking.
- ❖ Drink four to six glasses of water a day.
- ❖ Avoid caffeine (coffee, tea, colas, chocolate, "power" drinks) and alcohol, which can lead to dehydration.
- ❖ If you feel dizzy, sit down, put your head between your knees or lie down immediately. Wait until the feeling goes away before you slowly get up.
- ❖ Eat small meals rather than two or three large meals per day. Large meals take blood to the stomach for digestion. This limits the amount of blood that goes to the brain.
- ❖ Stay active! Walking is great exercise.
- ❖ Don't hold your breath! Avoid straining on the toilet or when lifting or pushing.
- ❖ When sitting, pump your calf muscles by pointing your toes up and down.
- ❖ Avoid heat (hot tubs, saunas or steam baths).
- ❖ Sleep with the head of your bed elevated on four or six inch blocks.
- ❖ Ask your doctor about wearing support stockings. Reducing swelling in the lower legs can be helpful.

Adapted with permission from: Providence Care, Your Guide to Managing Postural Hypotension. Galarneau, L. , 2011

11/2012

Aperçu sur l'hypotension posturale



Qu'est-ce que c'est?

Il s'agit d'une chute brusque de la pression artérielle lorsque vous passez de la position couchée ou assise à la position debout.

Quels sont les symptômes?

- ❖ Vertiges;
- ❖ Étourdissements;
- ❖ Vision trouble;
- ❖ Faiblesse;
- ❖ Tremblements ou manque de stabilité;
- ❖ Évanouissements.

Est-ce que c'est très répandue?

Elle est très répandue chez les personnes âgées. Une personne sur quatre de plus de 65 ans peut éprouver des symptômes d'hypotension posturale.

Quelles sont les causes?

Causes possibles :

- ❖ Vos vaisseaux sanguins ne se contractent pas lorsque vous passez en position debout;
- ❖ Il s'agit de l'effet secondaire de médicaments que vous prenez;
- ❖ Vous êtes déshydraté.

Gestion de l'hypotension posturale

Que puis-je faire?

Vous pouvez prendre un certain nombre de mesures :

- ❖ Évitez de changer brusquement de position. Sortez du lit en trois étapes :
 - ♦ Asseyez-vous dans le lit pendant une minute;
 - ♦ Asseyez-vous sur le côté du lit, les jambes pendantes, en respirant lentement et profondément et en faisant des rotations des chevilles, pendant une minute;
 - ♦ Tenez-vous debout avec précaution pendant une minute avant de marcher;
- ❖ Buvez de quatre à six verres d'eau par jour;
- ❖ Évitez la caféine (café, thé, boissons gazeuses caféinées, chocolat, boissons énergisantes) et l'alcool, qui peuvent entraîner une déshydratation;
- ❖ Si vous êtes étourdi, asseyez-vous, mettez la tête entre les genoux ou étendez-vous immédiatement. Attendez d'aller mieux avant de vous lever lentement;
- ❖ Mangez plusieurs petits repas plutôt que deux ou trois gros repas par jour. La digestion des

gros repas dévie une grande quantité de sang vers l'estomac et donc, moins de sang irrigue le cerveau;

- ❖ Restez actif! La marche est un excellent exercice;
- ❖ Ne retenez pas votre respiration! Évitez de faire un effort quand vous allez à la toilette ou lorsque vous soulevez ou poussez quelque chose;
- ❖ Lorsque vous êtes assis, pointez les orteils vers le haut puis vers le bas pour faire travailler les muscles des mollets;
- ❖ Évitez de vous pencher à partir de la taille; pliez les genoux si vous devez vous pencher pour ramasser quelque chose sur le sol.
- ❖ Évitez la chaleur (cuves thermales, saunas, bains à vapeur);
- ❖ Surélevez la tête du lit de quatre à six pouces pour dormir;
- ❖ Les bas de contention peuvent être utiles en réduisant le gonflement dans la partie inférieure des jambes; parlez-en à votre médecin.

Adapté et traduit avec permission de: Providence Care, Your Guide to Managing Postural Hypotension. Galarneau, L., 2011
11/2012