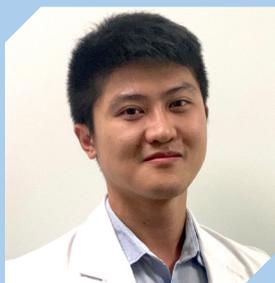


淺談姿勢性低血壓

文 / 家庭醫學部住院醫師 林賢翰



林賢翰醫師檔案

現職：臺北榮民總醫院家庭醫學部住院醫師
 學歷：國立臺灣大學醫學系畢業
 專長：家庭醫學、公共衛生、預防醫學

何謂姿勢性低血壓？

姿勢性低血壓（Postural Hypotension），又稱直立性低血壓，是指當我們從坐著的姿勢或是躺著的姿勢，轉變為站立姿勢的時候，會因為血壓突然的下降，導致出現頭暈、視力模糊、甚至暈厥等症狀的現象。血壓的下降，定義為收縮壓下降超過 20 毫米汞柱，或舒張壓下降超過 10 毫米汞柱。一般正常的情况下，當我們的身體在改變姿勢時，我們的身體有自動調節的功能，以維持穩定的血壓，不過在某些情況下，這種調節功能可能會出現障礙，進而引發姿勢性低血壓。

姿勢性低血壓的可能原因

姿勢性低血壓的原因非常多種，這些原因可能導致我們身體的血壓下降，或是干擾我們身體調節血壓的功能，常見的原因有以下幾種：

●脫水：

體內水分不足會導致血液中的血容量減少，進而使血壓下降。脫水的原因可能是由於水分的攝取不足、過度的

體液流失，像是流汗、嘔吐、腹瀉等原因引起。

●心臟疾病：

心臟疾病可能會影響心臟收縮的功能，例如心臟衰竭、心律不整等，會影響心臟輸出血液的功能，可能導致血壓無法正常維持。

●內分泌失調：

身體內的賀爾蒙也和我們的血壓調節佔有很重要的角色，例如腎上腺功能不全等疾病，會影響體內激素平衡，進而影響血壓調節。

●神經系統疾病：

例如帕金森氏症、多發性硬化症等，可能損害自主神經系統，影響血管調節功能。

●藥物副作用：

因為罹患慢性病，可能服用例如降血壓藥、利尿劑等，也會導致血壓下降，所以規律的測量血壓是很重要的。

●年齡因素：

隨著年齡的增長，自主神經系統的功能可能會有所下降，使得血壓調節能力減弱。

如何避免姿勢性低血壓

雖然姿勢性低血壓可能由多種原因引起，但我們可以通過以下一些預防措施，有效的降低姿勢性低血壓發生的**風險**

● 逐步改變姿勢：

盡可能避免突然的從坐著或是躺著的姿勢站起來，應該先坐起來，等待大約 3-5 分鐘的時間，確保身體沒有不適以後再緩慢的站立。尤其是在早晨起床時，更應該透過逐步改變姿勢以避免姿勢性低血壓的發生。

● 保持充足的水分：

每天補充足夠的水分，以維持體內正常的血容量。特別是在炎熱的天氣或運動後，因為有更多的汗液流失，更應該注意補充水分。

● 穿著彈性襪：

穿著彈性襪可以幫助改善下肢血液循環，減少血液在下肢積聚，從而維持正常的血壓。

● 避免長時間站立：

如果必須長時間站立，可以時常移動雙腳，或是抬起一隻腳，這些動作可以幫助下肢的肌肉收縮，促進下肢的血液回流。

● 藥物調整：

如果本身有在使用可能降低血壓的藥物，反覆出現疑似姿勢性低血壓的症狀與不適，應該將這些症狀告知您的醫師，在醫師的評估後可能協助您調整藥物劑量或更換藥物。

● 運動：

適量的有氧運動可以增強心血管系統功能，幫助維持血壓穩定。每天進行輕度至中度的運動，如步行、游泳、騎自行車等，有助於增強身體的適應能力。

