

低血壓

李應紹博士

- 低血壓 = 收縮血壓 < 100mmHg

低血壓的症狀

大部分無症狀。常見症狀為：

- 頭暈目眩(嚴重的還會昏倒)
- 容易疲倦
- 情緒焦慮症狀如頭痛，肩膀酸痛，頭暈，手腳冰冷，耳鳴，失眠等
- 心臟病症狀如心悸，呼吸困難，胸悶胸痛等
- 胃腸病症狀如食欲不振，嘔心嘔吐，腹痛，容易腹瀉便秘等

低血壓的種類

- 原發性低血壓 – 原因不明(體質，遺傳，焦慮，自律神經失調等)
- 姿態性低血壓 – 躺下來血壓正常，但站起來血壓下降 ≥ 20 mmHg。原因 = 自律神經失調如腦神經疾病，新陳代謝疾病，電解質失衡，高血壓，心臟瓣膜病，貧血，脫水，藥物等
- 繼發性低血壓 –
 - a) 心輸出量減少：如心肌梗塞，心律不整，心臟衰竭等
 - b) 循環不良：如出血，燒傷，嘔吐，發燒，腸梗塞，中毒等
 - c) 其他慢性疾病：如癌症，傳染病，糖尿病，貧血，新陳代謝疾病，肝硬化，肝病等

低血壓的治療

- 均衡飲食
- 理想體重
- 規律運動
- 情緒控制
- 健康生活方式
- 若是姿態性低血壓，變換體位時要動作放慢
- 彈性襪，緊身衣
- 保持適當體溫，避免溫差大
- 藥物治療