

# 姿態性低血壓

(Postural Hypotension)

姿態性低血壓是指當你坐起或站起時血壓的迅速下降。這可以是你的收縮壓下降 20 毫米汞柱(最高值)，或你的舒張壓下降 10 毫米汞柱(最低值)。這會讓你感到眩暈或頭昏眼花。這種感覺通常是輕微的，會在幾秒或幾分鐘後消失。有時候，血壓降得很嚴重，會導致人暈倒。症狀包括：

- 感覺頭暈眼花或眩暈
- 虛弱
- 視力模糊或眼冒金星
- 噁心
- 困惑
- 昏倒

姿態性低血壓是指你的收縮壓下降 20 毫米汞柱或你的舒張壓下降 10 毫米汞柱。

## 爲什麼會發生姿態性低血壓？

當你快速起身時，重力會使你的血液流向你的腿部。通常你的血管和動脈會擠壓血液返回你的頭部。如果你的身體沒有響應，你的血壓就會下降。由於沒有足夠的血液到達你的頭部，你會感到暈眩。

人在臥床多天後通常會有姿態性低血壓。這可能是因爲手術或生病。在此期間，你的動脈和肌肉變得虛弱，不能像以往那樣反應。當你下床時，站起之前你要先習慣于坐。你需要重新訓練你的身體。因臥床而引起的姿態性低血壓可能持續數天或數星期。

## 姿態性低血壓和脊髓損傷

脊髓損傷後，你的身體可能不再能和以前那樣對姿勢變化作出響應。可能不能採取足夠快的行動將血液泵送回頭部。當你的腿部肌肉虛弱時，它們不再能幫你泵血。因脊髓損傷而造成的姿態性低血壓可能會持續數週或數月。有些人會一直有這種情況，需要找到辦法來減輕症狀。

姿態性低血壓也被稱作起立性低血壓。

如需更多信息，請聯絡你的醫生或護士。

醫療



# 姿態性低血壓

(Postural Hypotension)

## 怎麼測量血壓？

血壓是指你動脈中的壓力。通過環繞你手臂的血壓計臂帶來測量。健康人的血壓為 120/80 毫米汞柱。第一個數字(120)是“收縮壓”，是心跳時的壓力。第二個數字(80)是“舒張壓”，是心跳間的壓力。

脊髓損傷後，常見的靜息血壓低於 110/70 毫米汞柱，甚至低於 100/60 毫米汞柱。

## 減輕症狀

如果你坐起或站起時感到頭暈，試著分階段慢慢去做。讓你的身體有時間響應。如果頭暈持續時間超過數秒，你需要回到原先的姿勢，等上幾分鐘。每天練習姿勢變化能訓練你的身體去適應。多喝純淨液體也有助於你保持血壓正常。

**從躺到坐：** 慢慢擡起床頭或在背後墊上枕頭，保持這個位置約 15-20 分鐘，然後再完全坐起。如果你覺得頭暈，先躺回去幾分鐘，然後再嘗試。

**從床到椅子：** 在從床上轉移到椅子前，先晃晃你的腿。坐在床上，讓你的腿懸在床邊幾分鐘。如果你有傾斜式輪椅，你可以利用其傾斜功能慢慢地移動到直背位置。

**從坐到站立：** 起身時，你可以用站立支架或傾斜式升降平臺慢慢做。使用這些設備通常有助於你的血壓調整。

## 治療

**腹帶：** 腹帶是穿戴在你胸腹部的一件緊身衣。它能幫你在站立時保持較高的血壓。

**彈力襪：** 彈力襪有助於保持你的腿部壓力，使血液不會沖到腿部。有高度到膝蓋和大腿兩種尺寸。

**傾斜式升降平臺或站立支架：** 使用傾斜式升降平臺或站立支架的漸次站立計劃會有幫助。使用這些設備通常有助於訓練你的身體保持較好的血壓。

**藥物：** 某些藥物可以幫助維持血壓。諮詢你的醫生哪些藥物適合你服用。

如需更多信息，請聯絡你的醫生或護士。

醫療