

低血壓雖然不算是一種疾病，但可能是其他疾病所致，會使人頭暈眼花、精神疲憊、注意力不集中或昏倒、休克，而導致其他傷害產生。須確實瞭解低血壓原因，做好保健或治療，以避免影響日常生活及併發症產生。

#### 定義及分類

血壓下降的程度低於正常值，即為低血壓；可因性別、年齡、體型而異，成年人若多次測量血壓，其收縮壓在90至100mm/Hg以下，舒張壓在50至60mm/Hg以下時，或血液透析中血壓下降超過30mmHg，即可定義。

#### 低血壓症狀

(一) 症狀因人而異，常見打哈欠、頭暈、眼睛模糊、心悸、聲音沙啞、噁心、嘔吐、臉色蒼白、冒冷汗、呼吸困難、胸痛、腹痛、抽筋、心臟缺氧、心律異常、動靜脈瘻管阻塞、腸胃道缺氧、失去知覺、嚴重者甚至死亡。

(二) 透析個案低血壓原因：(1) 洗腎時脫除過多水份造成血壓下降、(2) 透析中進食：因透析中進食會讓血液集中在腸胃道內，使腸胃道血管舒張，減少心臟有效回流量、(3) 姿勢改變，由躺或坐姿突然站起來而造成姿勢性低血壓、(4) 藥物作用：如利尿劑、高血壓藥物、鎮靜劑、糖尿病藥、抗精神病藥、止痛藥或麻醉藥物。

#### 自我照顧及注意事項

##### 日常的生活測量血壓

量血壓：經常測量血壓，並注意變化

充分休息：避免過勞、熬夜，應保持規律生活，睡覺枕頭不宜過低

洗澡溫度要適當，而且時間不宜過長

避免久站或突然改變姿勢：拾取地上東西時，不宜直接低頭，應先蹲下；起床時，不要猛然起身，應先確定身體已平衡，再慢慢起來

注意環境與穿著：不宜處在悶熱的環境，以免血管舒張、血壓下降。領帶勿繫太緊，少穿衣領太高、太緊的衣服，否則會壓迫到頸動脈竇，引起血壓驟降而昏倒

##### 飲食

加強營養：低血壓者，營養不足將使血壓更低；若加強營養，不適症狀也可減緩

少吃降壓食物：不要常吃芹菜、冬瓜、綠豆、山楂、苦瓜、洋蔥、蘿蔔、海帶等降壓利尿的食物

稍加食鹽：增加體內鹽分可提高血壓，低血壓患者每天適量攝取約12克左右的食鹽，可改善低血壓症狀

##### 運動

適當運動可調節神經系統、增強心血管功能，進而改善低血壓症狀

應避免做久站或體位變動的運動；因患有某些疾病而引起低血壓的人，則應在運動之前，先做健康檢查，最好在醫師與運動保健師的指導下進行鍛鍊，較為安全

##### 低血壓時的處理方法

立即躺下來休息，並可將下肢用棉被或厚物墊高，幫助升高血壓。意識清醒者，可口含酸梅或喝酸梅汁若伴隨其他不舒服症狀，如胸悶、胸痛或冒冷汗請立即就醫

##### 結論

科技的進步帶來了生活上的便利，但也因此減少運動機會，現今缺乏運動量的生活型態，使得生理機能提早老化。因此運動鍛煉可改善人體對血壓的調節，持之以恆的運動有助於減少低血壓發生像是散步、爬山、騎腳踏車等緩和運動，都是不錯選擇。