



新廣大X光化驗所有限公司

New Golden Laboratory & X-Ray Services Ltd.

香港灣仔軒尼詩道265-267號祥興大廈1樓A-B室
Flat A-B, 1/F, Chong Hing Building, 265-267 Hennessy Road, Wan Chai, Hong Kong.
Tel : 2586 1816 Fax : 2583 9040

低血壓

低血壓雖然不算是一種疾病，但可能是其他疾病所致，而且它會使人頭暈眼花、精神疲憊、注意力不集中或昏倒、休克，而導致其他傷害產生。瞭解低血壓的原因，並做好保健或治療，才能避免影響日常生活或產生併發症。

低血壓有原因不明（疑為遺傳所致）的本態性低血壓和因疾病產生的繼發性低血壓兩大類。醫學研究指出，百分之三至七的低血壓患者屬於本態性低血壓，這類病人的心臟收縮能力和血管的抵抗是正常的；而繼發性低血壓則有明顯的疾病致因。

何謂低血壓

血壓下降的程度低於正常值，且維持一定狀態時，即為低血壓。血壓的高低可因性別、年齡、體型而異，但一般成年人若血壓測量多次，值維持收縮壓在 90 至 100mm/Hg 以下，而舒張壓在 50 至 60mm/Hg 以下時，就應接受更進一步的身體檢查，找出原因而加以治療。

低血壓的致因

除了因遺傳體質所導致的本態性低血壓之外，以下五種因素則會影響體內循環和內分泌，引起繼發性低血壓——

- * 心臟疾病 罹患心不全、心肌梗塞、大動脈瓣狹窄症時，都會影響心臟搏出血液的功能，使心臟輸送血量減少，以致循環障礙而引起低血壓。
- * 末梢血管擴張 因細菌或毒素侵犯末梢血管，使血管失去收縮功能，導致血管擴張、血壓下降，產生循環障礙性低血壓。
- * 暫時性大失血 因手術、外傷的大量出血，使體內循環的血液量驟減，而引起暫時性低血壓。
- * 甲狀腺機能低下 甲狀腺機能減弱時，會出現氣力減退、身心疲憊、畏寒、皮膚乾燥等現象，而引起內分泌障礙性低血壓。

本刊內所提供的醫療或保健資料內容僅供參考，並不保證該等資料能滿足或符合閣下的健康或醫療需要。個人身體狀況因人而異，如有任何疑問，閣下應向合資格醫療專業人員直接查詢。本刊資料力求準確，但本公司對其任何內容的準確性或完整性不會承擔任何責任。如閣下如因此招致直接或間接的任何身體健康或財富上的損失或傷亡，一概與本公司及有關人士無關。



新廣大X光化驗所有限公司

New Golden Laboratory & X-Ray Services Ltd.

香港灣仔軒尼詩道265-267號祥興大廈1樓A-B室
Flat A-B, 1/F, Chong Hing Building, 265-267 Hennessy Road, Wan Chai, Hong Kong.
Tel : 2586 1816 Fax : 2583 9040

* 艾狄遜氏症 罹患此症會影響副腎皮質荷爾蒙的分泌，使患者出現皮膚變黑、噁心、嘔吐及低血壓等症狀。

低血壓的症狀

部分低血壓患者完全沒有症狀，有些人則會出現耳鳴、頭痛、頭暈、眼花、肩膀痠痛、四肢冰冷、疲倦、思考力減退、注意力不集中，或胸部有壓迫感、灼熱感，或腹鳴、便秘、下痢、腸積氣、腹部鼓脹，或男性出現陽萎、女性出現無月經等現象。

出現上述症狀時，應速至醫院或健康檢查機構，接受心臟、血管、腸胃等各方面的檢查，以便查出真正的致病因，即早治療。

防治低血壓的養生方

如果起床後感覺精神差、早上注意力無法集中，並且容易疲倦、目眩、耳鳴及食慾不振，可能是血壓過低所致，但血壓低並不一定是有病。醫師建議低血壓患者如果沒有特別症狀，並不需治療，只要從日常的生活、飲食及運動三方面加強養生保健，比服用昇血壓劑，來得有效。

低血壓的生活養生

1. **測量血壓** 經常測量血壓，並注意變化。
2. **充分休息** 勞累、睡眠不足，會使血壓更低，因而應保持規律生活，避免過勞、熬夜；此外，睡覺時枕頭不宜過低。
3. **洗熱水澡** 熱水澡可加強血液循環，改善低血壓症狀。水溫以 43 度 C 左右為佳，洗澡時間不宜過長，洗三分鐘左右後，應休息片刻再洗。洗完澡若能坐著休息一下，效果更佳。
4. **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，不要猛然站起身，應先確定身體已平衡，再慢慢起來。
5. **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。

低血壓的飲食養生

本刊內所提供的醫療或保健資料內容僅供參考，並不保證該等資料能滿足或符合閣下的健康或醫療需要。個人身體狀況因人而異，如有任何疑問，閣下應向合資格醫療專業人員直接查詢。本刊資料力求準確，但本公司對其任何內容的準確性或完整性不會承擔任何責任。如閣下如因此招致直接或間接的任何身體健康或財富上的損失或傷亡，一概與本公司及有關人士無關。



新廣大X光化驗所有限公司

New Golden Laboratory & X-Ray Services Ltd.

香港灣仔軒尼詩道265-267號祥興大廈1樓A-B室
Flat A-B, 1/F, Chong Hing Building, 265-267 Hennessy Road, Wan Chai, Hong Kong.
Tel : 2586 1816 Fax : 2583 9040

1. **加強營養** 具有低血壓傾向的人，若營養不足將使血壓更低；若加強營養則可使血壓接近正常值，伴隨的不適症狀也可減緩或消失。中國傳統養生醫學建議，多吃生薑、桂圓、紅棗、核桃、人參、五味子、山藥、百合、蜂蜜等滋補的食物，有助改善低血壓現象。
2. **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。
3. **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。

低血壓的運動養生

1. **經常做運動** 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。
2. **慎選運動** 有體位性低血壓者，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。