

站起來就兩眼昏花，我怎麼了？

游麗芬

護理師

王老太太最近總是覺得身體狀況大不如前，因為每天早上醒來或午睡後從床上下來時，都會感覺到一陣頭暈，有時甚至連彎腰撿個東西後站起來，也會眼前發黑、站不穩，需要扶著家具站一會兒或是坐一下子，才會慢慢地恢復正常，不知道這是不是自己的身體出了什麼毛病？

其實，這就是女性和老年人常見的毛病之一——「姿勢性低血壓」。所謂「姿勢性低血壓」，是指因為姿勢改變時，腦部的血流量不足所導致的一種現象。當一個人由臥姿改為站姿時，收縮壓下降 30 mmHg 以上、舒張壓降低 15 mmHg 以上，就符合姿勢性低血壓的定義。根據研究顯示，有姿勢性低血壓的人，會因腦部血液供應不足而產生頭暈、全身無力、兩眼發黑、出汗、噁心、疲倦甚至昏倒等症狀，此時是需要就醫的；但如果沒有出現上述的症狀，則大部分是不需要治療的。

造成姿勢性低血壓的原因很多，包括：(1)中樞神經病變，例如：腦部的腫瘤、中風及酒精性神經病變；(2)長期臥床、缺少運動、飲酒、失血、脫水等亦是常見的原因。而老年人因為身體功能退化，自主神經較為遲鈍，當姿勢改變時自主神經無法立即反應，造成腦部血流不足，加上平時若不愛喝水，到了夏天血管擴



張散熱，體內的水分蒸發造成整體血液量不足，也很容易導致姿勢性低血壓。另外，長期服用某些藥物（如：利尿劑、降壓藥等）亦容易引發姿勢性低血壓。

雖然姿勢性低血壓沒有致命的危險，但其潛藏的危險在於因為頭暈而跌倒，會造成骨折、頭部外傷或其他的合併症等，因此，找出原因並加以解決是極為重要的。至於要如何避免姿勢性低血壓造成意外，其實，可以從平常來加以預防：

1. 飲水量不足者應多喝水。
2. 因為藥物而造成的不適，則可與醫師討論更換藥物。
3. 老年人起身或改變姿勢時應放慢動作，可先在床緣坐兩三分鐘，等頭暈消失後再下床走動。
4. 平日不妨多散步，坐椅子時多活動雙腳，以促進血液回流，避免姿勢性低血壓的發生。

