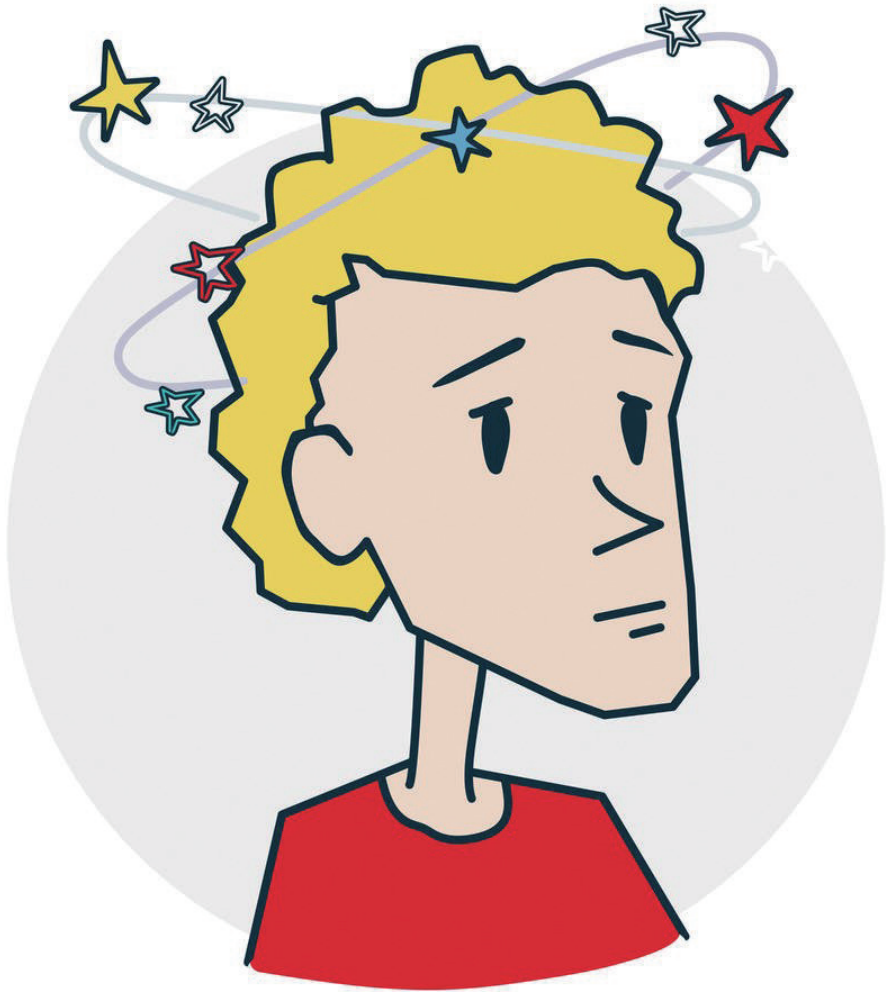


起身就头晕

这类低血压被大多数人忽略



生活中,你有过这种经历吗?躺着或坐着的时间久了,站起来突然头晕、视物模糊,过几分钟后又恢复正常。

根据生活经验,多数人会 把这种不适感归结为低血糖或贫血。事实上,真正的元凶可能是低血压。

专家解读站起后头晕和血压低的关系,并教你两个动作缓解这种不适感。

起立就头晕可能是直立性低血压

初始直立性低血压,简称直立性低血压,属于体位性低血压的一种。它是血压调节异常的表现,人最直接的感受是快速站立后,出现头晕、眼前发黑等不适。

如何判定自己是直立性低血压?站立起15秒内,突然出现的血压骤降反应,通常收缩压下降超过40毫米汞柱,或舒张压下降超过20毫米汞柱。

直立性低血压在各年龄段都可能出现,要分年龄与体质看待:

年轻人

即使确定了这种症状,也不用过分担心。

因为直立性低血压大部分情况下不是病态表现,少部分继发于其他疾病,如脊髓疾病、急性传染病或严重感染、内分泌紊乱、慢性营养不良等,也可能单纯因为使用了降压药或镇静药。

老年人

直立性低血压更易在老年群体中高发,特别是合并多种疾病的虚弱老人。

随年龄增长,老人血管机能下降,下肢肌力减弱,久蹲后起身大多会伴有头晕眼花、起身困难,因此导致的跌倒、碰伤事件并不少见。

据统计,65岁以上老年人出现直立性低血压的比例达到15%,75岁以上高达30%~50%。因此,老年人一定要引起重视。

一旦发生直立性低血压最好立即平卧,避免跌倒、摔伤。同时,测量血压、脉搏以帮助诊断。

待身体完全恢复后,可以测量不同体位的血压和脉搏,以便明确诊断,防止晕厥。

3种低血压各有偏爱人群

一般血压低于90/60毫米汞柱就算低血压,不同类型的低血压都可能造成头晕症状。其中,每种低血压都有自己的偏爱人群:

体位低血压

体位发生变化,如蹲起站立、长时间站立时由于头部供血不足会出现眼前发黑、头晕欲倒的症状。

血管硬化的老年人更易出现,一是身体血压调控能力下降,二是有些老年高血压患者服用降压药不当。

体质低血压

体质衰弱者及女性更容易发生,有的没有任何症状,有的可能出现长期眩晕、乏力、气短、精神不振、易疲劳等。

不少人因为工作繁忙,极少进行体育运动。时间一长,血管的活动随之减少,血管反应性也逐渐变差。比如,突然下蹲时,血压不能轻易回升,产生晕眩感。

此外,还有些女性为了瘦身,过度节食或饮食结构不合理,极少摄入脂肪含量和蛋白质含量丰富的食物。长此以往,导致体内营养供应不足,产生低血压。

一过性低血压

天气炎热的夏天较为常见,因出汗过多、血管扩张而导致血液供应量减少,会出现暂时性的头痛头晕、胸闷气短。



两个动作缓解低血压头晕

低血压一般不需要药物治疗,对于常见的直立性低血压,缓解方法分为非药物和药物两种,非药物治疗更多见,例如:

日常活动中,一定要避免快速站立,转变体位也要尽量缓慢;

从卧位站起时,应先由卧位变为坐位,几分钟后,再慢慢站起;

适当增加钠盐和水分的摄入,保证充足的血容量;

补充饮食中缺乏的维生素或矿物质,以防贫血;

防止餐后低血压;限制酒精摄入等。

除此之外,加拿大卡尔加里大学利宾心管研究院的专家经过干预效果评估,给出两个推荐动作。

站立前,用30秒重复抬膝,以快速激活下半身肌肉;

站起后,迅速做双腿交叉动作,尽量绷紧下半身肌肉。

研究发现,以上两种物理干预方式都能显著缓解动脉压的下降趋势,但两者的起效机制略有不同:

站立前抬膝,可使坐姿时的心输出量增加,进而起到缓解站立时血压骤降的效果;

站立后交叉双腿,可促进下肢静脉血液回流,缓解血压下降趋势,减弱全身血管阻力。

研究者提示,除了诊断为直立性低血压的人,其他有过相似症状的人都可以常练这两种动作,以防出现晕厥等意外。