

低血压

Low Blood Pressure (Hypotension)

什么是血压？

血压是当血液推动血管壁时所产生的动力。一天内的血压会根据你是否在运动，静坐或休息，又或情绪是否紧张或感到压力而有所改变。血压是以毫米汞柱 (mmHg) 测量。用两个数字代表您的血压。上面的数字是收缩压，是指当心脏收缩时动脉内的压力。下面的数字是代表舒张压，是指当心脏静息时动脉内的压力。理想的血压度数应低于 120/80 mmHg。

什么是低血压？

90/60 mmHg 或以下的血压指数通常被认为是低血压。有些人天生低血压但没有任何症状，因此不需要治疗。然而，当你开始感觉到有低血压的症状时，就需要留意。血压过低会影响身体部位，如心脏或大脑获取所需的氧气。

一些引起低血压的原因

- 怀孕
- 心脏问题
- 长期卧床
- 脱水
- 失血
- 内分泌问题

- 严重过敏反应
- 严重血液感染
- 营养不良
- 某些药物

一些低血压的症状

- 头晕
- 晕倒
- 恶心
- 疲劳
- 呼吸快速及浅弱
- 失去集中力

低血压的治疗

- 饮用大量流质，保持水份充足
- 增加盐摄入量（必须由您的医生允许）
- 限制酒精
- 更换导致低血压的药物
- 穿着有弹性的袜子
- 坐下或躺下后要慢慢站起来
- 根治引发低血压的原因

如欲获取更多有关低血压的资料，请浏览：
National Heart, Lung and Blood Institute
全美心肺和血液研究所
<https://www.nhlbi.nih.gov/health/health-topics/topics/hyp> (英)

