

低血壓

Low Blood Pressure (Hypotension)

什麼是血壓？

血壓是當血液推動血管壁時所產生的動力。一天內的血壓會根據你是否在運動，靜坐或休息，又或情緒是否緊張或感到壓力而有所改變。血壓是以毫米汞柱 (mmHg) 測量。用兩個數字代表您的血壓。上面的數字是收縮壓，是指當心臟收縮時動脈內的壓力。下面的數字是代表舒張壓，是指當心臟靜息時動脈內的壓力。理想的血壓度數應低於 120/80 mmHg。

什麼是低血壓？

90/60 mmHg 或以下的血壓指數通常被認為是低血壓。有些人天生低血壓但沒有任何症狀，因此不需要治療。然而，當你開始感覺到低血壓的症狀時，就需要留意。血壓過低會影響身體部位，如心臟或大腦獲取所需的氧氣。

一些引起低血壓的原因

- 懷孕
- 心臟問題
- 長期臥床
- 脫水
- 失血
- 內分泌問題

- 嚴重過敏反應
- 嚴重血液感染
- 營養不良
- 某些藥物

一些低血壓的症狀

- 頭暈
- 暈倒
- 噁心
- 疲勞
- 呼吸快速及淺弱
- 失去集中力

低血壓的治療

- 飲用大量流質，保持水份充足
- 增加鹽攝入量（必須由您的醫生允許）
- 限制酒精
- 更換導致低血壓的藥物
- 穿著有彈性的襪子
- 坐下或躺下後要慢慢站起來
- 根治引發低血壓的原因

如欲獲取更多有關低血壓的資料，請瀏覽：
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)

