



血压低怎么办？一篇文章教你应对之策！

Keyword: 血压低怎么办;低血压;低血压的原因, 低血压吃什么

URL:

Meta Description: 血压低怎么办？这篇文章将让你了解低血压的基本概念、类型、原因、症状，也让你掌握有效的治疗和预防方法，帮助你管理血压健康。

Medical Reviewer:

高血压，相信这是大家耳熟能详的慢性疾病，同时也是我们长期防治的疾病。那么，这意味着血压越低越好吗？

大错特错！

如果我们的血压太低，这将导致我们的器官供血不足。当组成这些器官的细胞无法从血液中获得足够的氧气和营养物质时，它们将出现功能障碍，甚至引发休克，危及我们的生命。

然而，相较于广为人知的高血压，低血压相对容易被人们忽视。

因此，为了提高人们对低血压的认识，本文将深入探讨这一慢性疾病，向大家揭示低血压的症状、成因、诊断方式、治疗与预防方法。

想知道血压低时究竟该怎么办吗？请继续往下读吧！

什么是低血压？

低血压是一种常见的心血管健康问题，专指血压低于正常水平的情况。

一般而言，正常血压标准为[120/80毫米汞柱](#)(mmHg)。当血压读数的顶部数字低于**90 mmHg**，或底部数字低于**60 mmHg**时，通常会被视为低血压。其中，顶部数字是收缩压，即心脏收缩时动脉内的压力；底部数字是舒张压，即心脏舒张时动脉内的压力。

值得注意的是，低血压的标准数值是因人而异的：对某些人来说属于低血压的读数，对其他人而言可能是正常的。因此，医生通常会根据个体的整体健康状况来确定一个人的血压数值是否存在异常。

低血压的常见症状

低血压将导致血液循环不畅、器官供血不足，因此常常引发这些[症状](#)：

- 恶心
- 嗜睡
- 头痛
- 胸痛
- 冒冷汗
- 手脚发冷
- 反应迟钝
- 呼吸急促
- 视力模糊
- 疲劳、乏力
- 头晕、眩晕
- 注意力不集中
- 面色、肤色苍白
- [心跳加快或心悸](#)
- 脖子或肩部疼痛

然而，并非所有低血压患者都会出现这些症状，部分低血压患者是无症状的。另外，出现这些症状也不意味着你已经患上低血压了，因为这些症状可能是由其他健康问题引起的。

不过，若这些症状经常出现，或是上述的多种症状同时出现，请前往[医院](#)进行[全面的身体检查](#)，以确定导致这些症状的原因，并获得专业的治疗建议。

低血压的原因

造成低血压的原因相当多样，其中包括：

1. 姿势发生快速转变

当我们快速地从卧姿或坐姿改为站姿时，重力将使血液急速涌向我们的腹部和腿部，导致回流到心脏的血液变少，进而诱发体位性低血压（或称“姿势性低血压”）。

这是最常见的低血压类型之一，常见于老年人、长期卧床的患者和孕妇。其症状包括头晕、眼前发黑，甚至晕厥。

2. 用餐后

用餐后的1-2小时内，血液会集中在胃部协助消化工作。这时，其他身体部位和器官的血液供应会相对减少，因此可能引发餐后低血压。

餐后低血压的症状包括餐后犯困、头晕、乏力，甚至晕厥。老年人、高血压患者和帕金森病患者更容易受其影响，因为这类人群的血压调节功能不佳。

3. 长时间站立

当一个人长时间站立时，重力会导致血液积聚在下肢，减少回流到心脏的血流量。这种情况可能会导致大脑供血不足，从而引起低血压。

4. 服用特定药物

某些药物可能导致血压降低，特别是在刚开始服用或调整服用剂量的时候。这些[药物](#)包括：

- 降血压药(如： β 受体阻滞剂(beta blocker)、利尿剂等)
- 帕金森病药物
- 抗抑郁药
- 勃起功能障碍药物

因此，若你须要服用这些药物，请遵医嘱服药，切勿随意改变服用剂量，并定期检查血压。一旦出现[低血压的症状](#)，请及时就医。

5. 患有特定疾病

不少疾病皆可能引起低血压，其中包括：

- 心脏问题：心脏病、心力衰竭、心律失常、心脏瓣膜疾病等。
- 内分泌疾病：甲状腺功能异常、肾上腺功能不全等。
- 糖尿病
- 帕金森病

因此，这些疾病的患者应时刻注意自己的血压读数。倘若血压过低，请即刻就医。

6. 脱水

体内水分不足将导致体内的血容量减少，从而致使血压下降。

造成脱水的原因一般包括：剧烈运动后大量出汗、酷热天气导致的大量出汗以及严重腹泻或呕吐。

因此，我们须确保自己摄入足够的水分，以免诱发低血压。

7. 怀孕

怀孕期间，日渐增大的子宫可能会压迫子宫周围的血管，再加上孕期荷尔蒙的变化，这可能会造成低血压。

8. 营养不良

缺乏维生素B12、叶酸或铁等营养素将影响红血球的生成，进而导致贫血和低血压。

9. 天气酷热

人们在夏天时出汗较多，容易造成体内的血容量减少，再加上人体为了散热而使体表的血管扩张，这容易引发季节性低血压。

10. 严重的过敏反应

某些药物、食物或昆虫毒液可能引起严重过敏反应，导致血压急剧下降。这类急性过敏反应通常伴随有其他症状，如：呼吸困难、皮疹或肿胀等。

若出现这些情况，请马上寻求医疗帮助。

什么时候该就医？

如果你出现以下症状，这说明你的低血压已相当严重，请立即就医：

- 严重头晕或头重脚轻(站立超过5秒就感觉快要昏倒)
- 意识混乱
- 身体突然发冷
- 视力忽然变得模糊
- 呼吸突然变得急促或喘不过气

低血压的诊断方式

为了找出低血压的具体病因，医生一般将进行以下医学检查：

1. 血压测量

医务人员一般会让你坐着、躺着以及站着测量血压。这是为了判断你是否存在姿势性低血压。若你患有这类低血压，你由坐姿或卧姿变为站姿时，你的血压将显著下降。

2. 血液检查

[血液检查](#)一般会检查你的红血球数量和血糖水平。其中，红血球数量可透露你是否患有贫血；血糖水平则有助于识别低血糖和糖尿病。这些疾病皆可能引起低血压。

3. 心电图(ECG)

心电图可用于检测心脏的电活动，以确认你的低血压是否与心脏病或其他心脏疾病有关。

4. 倾斜台试验(tilt test)

进行这项试验时，你会躺在一个可以倾斜的检查台上，模拟从仰卧到站立的动作。期间，你的心率和血压会被持续监测。这种测试有助于诊断基于姿势变化而引起的低血压问题。

这些检查能帮助医生准确判断低血压的具体病因，从而为患者制定有效的治疗方案。因此，如果你出现低血压的症状，请尽快前往医院进行检查，以便接受针对性的治疗。

作为马来西亚顶尖的医疗机构之一，[槟榔医院的心脏专科](#)和[心脏中心](#)拥有经验丰富的心脏护理专家团队和先进的医疗设备。因此，我们能够为你提供专业的医疗服务，帮你找出低血压的病因，改善你的血压状况。

值得一提的是，槟榔医院的心脏专科近期入选了美国《新闻周刊》评选的[亚太地区最佳心脏病专科医院名单](#)，充分彰显了我们的专业水平与服务质量。

为你的心血管健康负责，今天就到槟榔医院进行[全面的健康检查](#)吧！

低血压的治疗方式

低血压的[治疗方法](#)取决于其严重程度和具体原因。

对于无症状或仅有轻微症状的低血压患者，你们的治疗方针一般以调整生活习惯为主，具体做法如下：

1. 增加盐分的摄取量

盐有助于提高血压。然而，在增加盐分的摄取量之前，务必咨询医生，因为摄入过量的盐分会导致其他健康问题，如：[高血压](#)、[心脏病](#)、骨质疏松、[胃癌](#)等。

2. 摄入足够的水分

保持充足的水分可以增加血容量，可预防因脱水导致的低血压。建议每天饮用6-8杯水。

3. 穿压缩袜

压缩袜可以促进下肢的血液回流，改善腿部血液循环，避免血液积聚于下肢，有助于提高血压。

4. 少量多餐

少量多餐可以避免因吃得太饱而导致血压急剧下降的情况。

5. 缓慢地改变姿势

从坐姿或卧姿起身时，动作要缓慢，给身体足够的时间调节血压。

6. 适度运动

规律的有氧运动和抗阻训练可以改善心血管功能，有助于血压调节。老年人则可以尝试平板支撑、使用握力器或弹力带等相对温和的锻炼方式。

对生活方式作出调整后，若你的低血压仍未好转，那么医生可能会使用药物治疗，其中常用的药物包括：

- 氟氢可的松 (Fludrocortisone)：这种药物能增加血容量，常用于治疗体位性低血压。
- 咪多君 (Midodrine)：这种拟交感神经药物可以抑制血管扩张，有助于提高血压。

如何预防低血压？

预防胜于治疗，为了避免血压过低，你可以这样做：

做法	解释
1. 保持充足水分	● 每天喝足够的水，特别是在炎热的天气或运动后，以维持血容量。 ● 减少酒精的摄入，因为酒精会加剧脱水。
2. 调整饮食习惯	● 摄取适量的盐分。 ● 选择低碳水化合物、高蛋白质的小份餐食。 ● 确保饮食营养均衡。 ● 避免过度节食。
3. 注意身体姿势	● 从卧姿或坐姿改为站姿时，动作放缓。 ● 避免长时间双腿交叉坐着。
4. 保持规律运动	● 建议每周进行3-5次的有氧运动，每次约30分钟，以提高血压的调节能力。 ● 避免在潮湿炎热的环境中运动，以免排汗太多，引起脱水。
5. 调整日常的生活习惯	● 洗澡时水温不要过高，以防血管过度扩张。 ● 避免在闷热的环境中长时间站立。 ● 保证充足的睡眠。
6. 定期体检	● 定期检查血压，及时了解自己的血压变化。

你或许对这些内容感兴趣：

- [马来西亚健康饮食餐盘, 让你轻松吃出健康！](#)
- [尿酸高不能吃什么？一次搞懂高尿酸饮食原则！](#)
- [想降低胆固醇？那就远离这些食物吧！](#)

血压低怎么办？别怕，槟榔医院心脏科助你提高血压！

现在，相信你已知道低血压是一个不容忽视的疾病。因此，若你怀疑自己的血压过低，务必及时就医。

在[槟榔医院](#)，我们的[心脏专科](#)和[心脏中心](#)拥有经验丰富的心脏护理专家团队和先进的医疗设备，能够为你提供全方位的心脏健康服务，其中包括提高血压。

另外，由于低血压初期通常并没有明显的症状，因此定期进行健康检查至关重要。这将让你及时发现你是否已患上低血压，让你能在病情恶化之前接受治疗。

因此，槟榔医院提供[全面的身體檢查配套](#)，让你得以在专业的医生和护理人员的指导下充分了解自己的健康情况。

为自己的健康负责，今天就到槟榔医院[预约健康检查服务吧](#)！若想了解更多有关身体检查配套或心脏专科的事务，点击[这里](#)即可联系我们。

常见问题

低血压怎么办？

低血压可能会引起一系列不适的症状，但这些症状通常可以通过一些方法来改善。其中包括：

- 增加盐分的摄入
- 摄取足够的水分
- 穿压缩袜
- 少量多餐
- 缓慢地改变身体姿势
- 适度运动
- 确保饮食营养均衡
- 避免过度节食

如果低血压的症状持续或恶化，建议及时就医。

在[槟榔医院](#)，我们的[心脏专科](#)团队可以为你进行全面检查，找出低血压的具体原因，并制定个性化的治疗方案，让你早日不再受低血压之苦。今天就到槟榔医院[预约健康检查服务吧](#)！

低血压是什么原因造成的？

低血压的常见原因：

- 姿势发生快速转变
- 用餐后
- 长时间站立
- 服用特定药物
- 患有特定疾病
- 脱水
- 怀孕
- 营养不良
- 天气酷热
- 严重的过敏反应

欲知更多详情，请参见[内文](#)。

血压低到多少有危险？

当你的血压低于90/60 mmHg 时，这可能会导致重要器官（如：大脑、心脏和肾脏等）供血不足，从而引发一系列健康问题，以至于休克，甚至是死亡。

点击查看[这个章节的内容](#)，了解低血压恶化时会出现的症状，好让你及时就医。

低血压会出现哪些症状？

以下是低血压的常见症状：

- 恶心
- 嗜睡
- 头痛
- 胸痛
- 冒冷汗
- 手脚发冷
- 反应迟钝
- 呼吸急促
- 视力模糊
- 疲劳、乏力
- 头晕、眩晕
- 注意力不集中
- 面色、肤色苍白
- 心跳加快或心悸
- 脖子或肩部疼痛

需要注意的是，并非所有低血压患者都会出现这些症状，部分低血压患者是无症状的。

不过，若你经常出现这些症状，或是上述的多种症状同时出现，请前往[医院](#)进行[全面的检查](#)，以确定出现这些症状的具体原因，并获得适当的治疗建议。

如何让血压上升？

以下是提高血压的一些方法：

- 增加盐分的摄入
- 摄取足够的水分
- 确保饮食营养均衡
- 穿压缩袜
- 适度运动

点击[这里](#)了解更多有关治疗低血压的资讯。