



起臥之間，天旋地轉

增加跌倒風險的姿勢性低血壓

因姿勢變換而引起的「姿勢性低血壓」是巴友常見的問題，有時可能造成跌倒等事件；有此困擾的病友可透過生活習慣的調整加以預防。

文／編輯小組

參考資料：全方位巴金森醫療照護手冊

「血壓」是指血液在體內循環流動時對動脈管壁所形成的壓力。人體血液循環的整個過程是由自律神經自動控制，但血壓高低會受到幾個因素影響，如：體重、運動、抽煙，以及遺傳（先天血管管徑狹窄）和血管狀態（膽固醇阻塞血管）等。健康成人的正

常血壓標準值雖會隨著年齡逐漸提高，但一般而言，血壓高低通常也反應出一個人的健康狀況。

血壓異常

常見的血壓異常以「高血壓」最為人們所

熟悉，因為高血壓容易引起中風、心肌梗塞以及其他心血管疾病，可說是惡名昭彰，所以受到人們普遍關注，醫界對於高血壓的診斷標準也較為明確。相對的，「低血壓」的認定標準則比較不明確，通常認為收縮壓低於90毫米汞柱、舒張壓低於60毫米汞柱，便屬於低血壓。

相較於容易測量且症狀較明顯的高血壓症，低血壓除了長期疲倦、暈眩、胸悶之外，幾乎沒有特別顯著的症狀，而且即便經過測量也不易診斷出來。但事實上低血壓也有潛藏的危險，如：導致休克。

一般來說，低血壓若沒有立即性的危險，是不需要特別用藥治療的。但如果是因疾病引發的低血壓，例如：出血性、感染性或神經性病變所導致的低血壓，就必須特別加以留意。

姿勢性低血壓

此外，還有一種因坐臥起身等姿勢改變所引發的低血壓現象，稱為「姿勢性低血壓」。姿勢性低血壓的患者在大幅變換身體姿勢時（例如從座椅上站起，或自床上起立），血壓會迅速明顯下降，而感到頭昏或全身虛弱無力。以血壓量測數據來說，患者改變姿勢時，血壓降低25至40毫米汞柱（一說收縮壓下降幅度大於20或舒張壓下降大於10毫米汞柱），便屬於姿勢性低血壓。

然而，姿勢性低血壓的診斷卻不是那麼容易。由於血壓異常通常要經由血壓測量才能查覺，但量血壓時患者大都保持穩定的坐姿，血壓並不會忽然降低；就醫時又可能因

為緊張、焦慮，血壓不降反升，因而造成姿勢性低血壓難以測量判定。

正常狀況下，人體姿勢改變時，自律神經會調整血管管徑，將血液往大腦輸送；此時若自律神經系統反應太慢，或是其它原因導致這樣的調節機制無法正常運作，便會出現姿勢性低血壓。

引發姿勢性低血壓的因素很多，諸如年齡、氣溫、飲酒、用藥、運動量不足等；此外，部分疾病也會隨著病況衍生出姿勢性低血壓，例如：糖尿病、心臟病，以及神經退化性疾病，如巴金森病等。

巴金森病與姿勢性低血壓

根據研究指出，姿勢性低血壓在巴金森病友之間的盛行率大越在20%左右。而造成巴友伴生姿勢性低血壓的原因，根據美國國家神經異常及中風學院（NIND）臨床神經心臟主任David S. Goldstein博士領導的實驗結果顯示，巴金森病會影響心肌中分泌腎上腺素的



血壓指的是血液在體內流動時對動脈管壁所形成的壓力。

末梢神經，造成交感神經循環系統的障礙，而導致姿勢性低血壓發生。至於多巴胺藥物是否也是引起姿勢性低血壓的原因？研究顯示，並非多巴胺藥物引起姿勢性低血壓；而是多巴胺藥物促使血管擴張，而加重了姿勢性低血壓的程度。

美國國家巴金森基金會Abraham Lieberman博士歸納姿勢性低血壓的形成原因如下：

1. 多巴胺數量減少，與分佈於心臟的腎上腺素感應隨之減少。
2. 分佈在心臟和血管的交感神經循環系統異常。
3. 分佈在其他調節血壓的器官（如：甲狀腺和腎臟）的交感神經作用失衡。

綜合以上論述可以得知，巴金森病患者不只是腦內多巴胺神經細胞退化，其心臟、血管和其他調節血壓的器官內的腎上腺素及多巴胺也都減少。

從日常生活習慣避免

對於平衡感本來就不好的巴金森病友而言，姿勢性低血壓造成的頭暈、昏眩容易導致巴友瞬間失去平衡而跌倒，增加受傷的風



咖啡和茶類飲品中所含的咖啡因，會促進血壓上升，病友可在早晨起床時喝杯茶或咖啡再下床。

險。由於目前尚無藥物能控制巴友的這種症狀，多巴胺更反而會造成症狀加劇。因此，大部分的診療建議，仍是從日常生活中的預防措施著手。

巴友可以先觀察自己，是否曾有類似低血壓的症狀發生。如果有，就要從日常生活中小心避免姿勢性低血壓發生，包括：

1. 變換姿勢慢慢來：時時自我提醒，變換姿勢時要放慢速度，最好能扶著東西。如：起床時，先在床上坐五分鐘再起身；從坐姿或彎腰姿勢站起來時不要急，別為了接電話或應門鈴而加快速度；特別是打盹被驚醒時，很容易因為一時恍神加上低血壓頭昏而跌倒。
2. 坐站不要太久，能坐就少站：不要一直站著或坐著不動太久；盡可能坐著做事，如果一定得站著，也不要太久，隔一段時間就要記得動一動或坐下休息；特別是在太陽底下
3. 多喝水、戒酒，晨起喝杯咖啡或茶：飲水不足容易因身體脫水而致血液體積變少，更容易發生低血壓，因此應注意補



坐、臥起身時應將動作放慢，避免突然變換姿勢。

充水分；酒精也會使體內脫水，並讓血管放鬆，低血壓因而加劇，所以要避免飲酒。咖啡因會使血壓升高，因此，早晨起床時，不妨先喝杯茶與咖啡再下床。此外，適量的鹽份攝取也有助於血壓上升。

4. 洗澡水不要太熱：高溫會使血管擴張，容易引發低血壓。因此，洗澡時水溫不要太高，同時應避免溫度太高的泡澡或泡湯。
5. 不要吃太飽，少量多餐較佳：吃東西後血液會往消化系統集中以幫助消化，此

時容易造成身體其他部位血流較少；因此，盡量不要吃太飽；如果飯後會出現頭昏現象，建議少量多餐。

6. 避免空腹服用左多巴藥物：雖然空腹服藥時藥效較佳，但副作用也相對較明顯，左多巴使血管擴張的程度也會加大，出現低血壓的機會也可能相對增加。

此外，量血壓時要坐著、站著、躺著都量，才能觀察血壓在姿勢轉換時的變化。如果低血壓問題持續發生導致經常摔倒受傷，就要請教醫生，必要時須以升高血壓的藥物加以改善。



有姿勢性低血壓的病友量血壓時應採多種姿勢都測量，才能充分了解血壓的變化。

低血壓自我察覺與及時處置

由於低血壓不容易測量，較難診斷；建議您從日常生活中留意，若有以下現象，即可能患有低血壓：

1. 早晨起床或站太久時，會覺得頭昏，甚至感覺快暈倒了。
2. 用餐後覺得很睏。
3. 常覺得頭昏、暈眩、眼前一片黑，甚至暈倒。

一旦發現自己有天旋地轉彷彿喝醉般的感覺，即表示血壓下降到不足以把血液輸送到大腦的程度了；此時，應立刻躺下，除了降低頭的位置讓血液回流腦部，同時也可避免跌倒受傷。