

直立性低血压又叫体位性低血压,当自主神经反射受损或血管内容量明显不足,人在直立时血压出现显著下降,这种现象称为直立性低血压。其症状可有可无,包括头晕目眩、眼前发黑、一过性的意识丧失、颈部和肩部肌肉疼痛、心绞痛等。

许多疾病都可造成直立性低血压,主要包括压力感受性反射功能障碍、严重血容量不足和药物不良反应。但也有高达40%的病人没有明确病因。想要缓解直立性低血压的症状,应做到以下几点:

1. **动作缓慢**:缓慢起立,给身体一个适应期。特别是在早晨,建议在仰卧位时就开始活动小腿肌肉。起床时动作应缓慢,先坐起来稍等片刻。当站起时,应确保头晕时有扶靠物,防止跌倒的发生。

2. **补水**:建议病人每天至少摄入2000毫升的水,特别是在天气热或出汗时,以确保血容量的充足。当然,这还要根据病人

的心脏以及其他器官功能的状况进行调整。

3. **快速饮水**:除了维持每日的血容量外,病人也可以通过快速饮水改善症状,例如在5分钟内饮用大约500毫升的凉开水。但这也需要根据病人自身的承受情况进行调整。心功能不全者不宜短时间大量饮水。

4. **紧身衣物**:紧身衣物可以对抗体位性静脉淤积引起的血压变化。高腰紧身衣是最有效的,其次是高达大腿的紧身袜。(可在医生指导下使用)

5. **饮食调整**:自主神经功能衰竭病人,甚至有些健康的老年人,在进食后都容易出现血压大幅下降。因此,对于餐后低血压的病人,应避免大量地进餐及饮酒,建议少食多餐,进食后不要突然站立或立即活动。

6. **温度调整**:体温升高会引

起周围血管舒张。除了高强度运动以外,在温度、湿度高的环境下运动、使用浴缸洗热水澡、水疗中心或桑拿浴,长时间热水淋浴等都有可能加重症状。简单安全的方法是使用淋浴座椅,有助于防止跌倒。

7. **体育锻炼**:剧烈运动后会通过增加体温以及周围血管扩张,导致静脉回流减少而加重直立性低血压症状。因此应避免剧烈的运动。但应鼓励下肢力量训练和中等强度性活动,病人可以选择平卧或坐位运动,例如固定的卧式自行车、划船机或水上活动。

一些病人应避免做直立运动,如在跑步机上行走或跑步。病人应该在运动前补充充足的水分,并且在运动后站立时要预防跌倒的发生。

8. **睡眠姿势调整**:在夜间睡

眠时床垫下放置楔形物(单纯堆叠枕头无法达到此效果),或在床头的床腿下放置木块。将床头抬高10°~20°(约20~30厘米)可以减少夜尿和夜间血容量不足的情况。

9. **药物调整**:可以诱发和加重直立性低血压的药物有利尿剂、抗高血压药物、减轻心绞痛的药物、部分治疗良性前列腺增生的药物、抗帕金森病药物和抗抑郁药等。建议咨询医生,根据病人自身的情况调整用药。

10. **监测和记录**:病人除了定期到医院检查血压,还应在家监测血压和心率,并做相应的记录。在家时,建议监测病人仰卧位(平卧在床上至少15分钟后或是清晨起床之前)血压,然后是站起或是清晨起床后3分钟时的血压。

11. **其他时间点**:早晨服药



前;当病人感到有症状时;睡前。建议病人在就诊前记录至少7天的血压和心率,但是在就诊后就不需要连续每天测量血压和心率了,除非治疗发生了变化。

当您怀疑自己有直立性低血压时,建议医院就诊,完善卧位血压数据、心电图、动态血压、抽血等评估。如果发现有位体性低血压,可以通过以上方式缓解。另外,体位性低血压应重视预防,避免发病诱因,必要时可药物治疗,同时应定期到医院就诊寻求防治方案。

(高山)

三个健身小妙招

1. 背宜常捶阳气旺

捶背比较适合中老年人,人体背部有丰富的脊椎神经和脏腑腧穴,捶背可刺激背部皮肤、皮下组织的穴位,通过神经系统和经络的传导,增强内分泌和经络系统的功能,提高免疫机能,增强抗病能力,舒筋活血,放松肌肉,防止慢性腰痛和腰肌劳损。

捶背还能促进血液循环,改善皮肤营养,加速背部皮肤新陈代谢,安神宁心,对中老年人所患多种慢性病具有治疗作用。捶背手法要均匀,着力要有弹性,轻拍轻叩,每分钟60~100下,每日1~2次,每次捶背时间30~50分钟,以上下轻叩打为宜,严重心脏病者,捶背须谨慎。

2. 面宜多擦气血平

按摩面部,又称浴面,能激发阳气。方法:两手搓热后,用手掌擦面部十数次。或用双手轻擦或拍打面部,每次1~2分钟,每日2~3次。因经络系统中足三阳经都起于头面部,擦面可疏通经络,并有面部美容作用。

每天清晨,将两手搓热,以中指沿鼻部两侧自下而上,带动其他手指,擦到额部向两侧分开,经两颊而下,像洗脸一样,擦10余次。能使面色红润,少生皱纹,防止面部神经麻痹。同时具有消除疲劳,振奋精神的作用。此法有助于改善面部,尤其是耳部的末梢血液循环。

3. 目宜常运眼不花

中医所称运目,即眼球转动。将眼闭上,眼球自左向右转动6~10次,然后再自右向左转动6~10次。眼球转动要慢,然后闭目片刻,再突然睁开眼睛。速度要均匀,每个转动方向可作2~4个节拍。此法对于有眼花、眼疾的中老年人十分合适,常用能年老目明、视物清晰。(远山)

练太极应重视腰劲

腰是连接人体上下的枢纽、维持人体重心的关键部位。在太极拳运动中居于支配其他肢体运动的地位。正所谓拳论云:“腰为主宰”“命意源头在腰隙”“刻刻留心在腰间”。

陈氏太极拳就是“以腰为轴”,其练习方法是:身体保持端正,不能东倒西歪、耸肩突肘,这样才能做到气沉丹田。在画圆圈转动时,前半圈应是吸气和蓄力,后半圈是呼气和发力,且丹田内转和腰胯转动的速度与身躯四肢开合运动的速度保持一致,不可操之过急。不过,刚开始练太极拳时不可直接练习腰部发力,应先练习催僵化柔,由柔至刚,而后刚柔并济。同时,练习时应注意:转腰不转胯,以两腿稳

住胯部,切不可在腰发力的瞬间起身;转腰不转头,以两眼正视稳住头部;手臂不能僵硬,保持沉肩坠肘状态。如在蓄力和发力时,两臂要放松,与肋间角度不宜超过45°,以防内气上浮,增加胸内气体压力;练习时要学会呼吸,做到吸气蓄力,呼气发力,不要憋气;初学者和心脏不好或高血压患者练习时要适当减轻强度,以免造成肌肉拉伤或影响心血管健康。

切记,进行腰部发力训练前,一定要充分热身,如做一些关节操、腰部的拉伸与转动或慢跑5~10分钟,让身体微微出汗即可。若是在腰椎周围肌肉、韧带僵硬之时就练拳发力易损伤腰部。(清风)

站起后“眼前发黑”是什么原因

生活中,不少人都遇到过久坐或久蹲时,突然起身,会觉得眼前发黑,还会伴有头晕,但过一会症状又消失了。医学上称这种症状为“一过性黑矇”,黑矇是指眼睛出现暂时性视力减弱或消失。

久蹲突然站起来,体内的自主神经会调节增加心脏和脑部的供血,如果身体的自主神经调节指令比站起来的速度反应慢,就可能出现“一过性黑矇”,偶尔发生是不要紧的。但如果频繁发生则需要警惕以下疾病。

体位性低血压 是指长时间站立或者改变体位时,血压突然下降,出现头晕、视力模糊、乏力、恶心、一过性眼

前发黑。这种情况老年人比较常见,主要是由于身体调节血压能力下降的原因。平时在休息时头要抬高20°左右,上下床动作要慢。在床上活动活动,再缓慢下床,适当多喝水。

颈动脉狭窄 如果颈动脉狭窄严重,影响颈动脉对脑部的供血,也会出现头晕,眼前发黑等供血不足的情况。这种情况要当心,尽快到医院检查,可能需要药物治疗或者手术。

短暂性脑缺血 当大脑、脊髓、视网膜,发生局灶缺血,导致短暂植物神经功能障碍,虽然没有脑卒中严重,但是短暂性脑缺血提示:近期发生脑中风

的风险大大提高,需尽快到医院检查确诊。

贫血 因为血红蛋白减少,携氧能力下降,也会出现头晕、眼睛发黑、易晕倒的情况。对此不用担心,进行贫血的针对性治疗,是可以改善的。

心源性眩晕 主要是由于严重缓慢的心律失常,导致心脏和大脑供血不足,出现头晕、眼前发黑。需要尽快完善检查,会有急性心肌梗死、病毒性心肌炎的可能。

总之,引起眼前发黑、头晕的原因非常多,如果没有疾病史,偶然发作没有其他不适,不需要过度担心。如果频繁出现,一定要到正规医院完善相关检查,确定病因,针对治疗。

(秋秋)

本报邮购信息

编号	书名	价格(元)	013 《民族医药报验方汇编》(2010)	35	A11 2011年《民族医药报》合订本	48	A17 2017年《民族医药报》合订本	50	204 《我的疗疾手记》	46
			014 《民族医药报验方汇编》(2011)	35	A12 2012年《民族医药报》合订本	48	A18 2018年《民族医药报》合订本	50	206 《我的用方体会》	36
005	《民族医药报验方汇编》(2000—2001年)	25	015 《民族医药报验方汇编》(2012)	35	A13 2013年《民族医药报》合订本	48	A19 2019年《民族医药报》合订本	60	邮购时请在汇款单附言栏内填写购书编号、详细地址、姓名、邮编、电话等,以便及时邮寄。 邮购地址:广西南宁市良庆区秋月路8号民族医药报编辑部 收款人:编辑部 邮政编码:530201 邮购咨询电话:0771-3131615	
009	《民族医药报验方汇编》(2006)	25	A03 2003年《民族医药报》合订本	30	A14 2014年《民族医药报》合订本	48	A20 2020年《民族医药报》合订本	60		
010	《民族医药报验方汇编》(2007)	25	A04 2004年《民族医药报》合订本	30	A15 2015年《民族医药报》合订本	48	A21 2021年《民族医药报》合订本	60		
012	《民族医药报验方汇编》(2009)	30	A10 2010年《民族医药报》合订本	48	A16 2016年《民族医药报》合订本	48	A22 2022年《民族医药报》合订本	60		