



低血压比高血压更“要命”吗?

你是不是有过这样的经历:蹲久了猛地站起来,眼前一黑,天旋地转?平时总觉得容易累,没精神,像“电量不足”?偶尔还会心慌、冒冷汗、看东西模糊?

别总以为是没睡好或贫血,这可能是低血压的信号!

提到血压,经常有“怕高不怕低”的误区,认为高血压危害更大,不把低血压当回事。实际上低血压的危害远比我们想象中的大。今天,我们邀请山西省人民医院心内科副主任医师吴桂萍来讲解相关知识。

血压“太低”也算事儿?

想象一下,心脏像水泵,血管像水管,血压就是血液在血管里流动时对血管壁的压力。

高血压:压力太大,水管(血管)容易“爆”或“堵”。

低血压:压力太小,水流(血液)就冲不高、流不远,尤其难把血液泵到大脑(最高处)和身体末端(最远处),导致这些地方供血不足。

对于成年人来说,通常正常的血压范畴:

收缩压(高压)90~140mmHg;

舒张压(低压)60~90mmHg。

也就是说血压如果低于90/60mmHg,我们将其称之为低血压。

不论是高血压还是低血压,都有导致生命危险的可能性。

低血压分为急性低血压和慢性低血压。



急性低血压多为继发性,继发于腹泻、大出血、过度失水、剧烈疼痛、严重创伤、过敏、急性心肌梗死、卒中等其他疾病。



慢性低血压是低血压伴有神经官能症和极度营养不良,可分为体质性低血压(原发性低血压,多见于体质瘦弱的女性,与遗传有关)、体位性低血压、继发性低血压(症状性低血压,由疾病或药物引起)。

并不是说低血压就是异常的。对于低血压的诊断更重要的是有没有症状,而不是低于某个数值。

不同低血压时期有哪些症状?



轻微时

- 有头晕(尤其是起身时)、眼前发黑、耳鸣、头疼、疲劳、脸色苍白、消化不良或食欲不振等。



中度症状时

- 出现心悸伴随胸闷、恶心呕吐、尿量减少、认知功能下降(如健忘、思维迟钝)。



严重时

- 晕厥、四肢厥冷、呼吸困难等。长期可诱发脑梗死、心肌缺血,并增加跌倒、骨折的风险。

低血压——“沉默的健康杀手”

高血压发病率高,危害大,常被视为洪水猛兽。但低血压是否就意味着正常?

实际上低血压也并非“善茬”,视线模糊、晕厥、脑梗死等等。低血压可发生在任何年龄段且在年轻人中发病率逐年上涨。低血压总是悄无声息地影响着人们的身体。

低血压需要治疗吗?

四招将血压“拉高”

如果血压长期偏低,但无任何不适症状,即生理性低血压,一般不需要特殊治疗。

但如果头晕眼花的症状非常严重,导致跌倒、意识不清、剧烈或反复呕吐等,或者胸闷、心慌发展成持续不能缓解的胸痛,则需要立刻去医院治疗。

血压“高”了要管,“低”了不舒服也得重视。“三分天注定,七分靠自己”,还是由自己的身体和生活习惯说了算。

“四招”

01

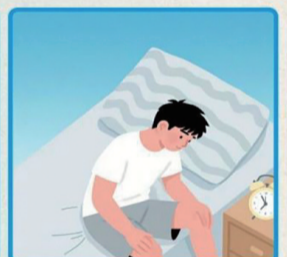
适当补水补盐



- 保持足量饮水,日饮水量 2L,天气炎热时心功能允许可增加到 3L。适当增加盐摄入(每日 6-10g),多吃高蛋白(蛋/奶/瘦肉)、高胆固醇食物(动物肝脏)。

02

体位管理



- 遵循“330”原则,醒后躺 30 秒→坐起缓 30 秒→床边坐 30 秒再站立。避免久站,蹲便上厕所后缓慢起身。

- 推荐头高位睡眠,及头高于脚 15-20cm,或头与床面呈 10-30°。

03

加强锻炼



- 每天快走/游泳 30 分钟,或下肢力量训练。(避免高温下运动,出汗时补充电解质水。)

04

日常干预



- 下肢静脉曲张者可穿齐腰弹力袜。

- 避免闷热环境(浴室水温不过热),洗澡 < 5 分钟。

- 戒烟戒酒,保持睡眠。