

# 姿位性低血壓

洗腎室 歐惠雯 護理師



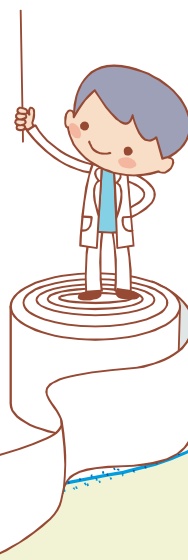
只要他一來洗腎室氣氛頓時變得輕鬆。「阿伯，你來囉～」  
「嘿阿～我也很久沒看到你囉...阿妳最近是去哪裡了？何時要一起去坐香蕉船？」他是個愛說笑且個性隨和的人；「哇塞！阿伯～你的血壓220/100mmHg耶！」「對啊～我早上來時有量，也是200多，從昨晚就不敢吃降壓藥了，這樣今早來洗腎較不會降血壓啦！阿不然厚我就沒辦法騎機車載阮阿孫下課啦...?所以，他也是非常疼愛孫子的阿公，平時在家他最大的娛樂就是陪孫子，並載他上下課，因為曾經在外騎機車騎到一半自己感到降血壓，倒在路旁休息一段時間這種經驗，讓阿伯知道出門前量個血壓，確定140/90 mmHg以上再出門。

透析過程中，阿伯的血壓會隨著時間跟拉出脫水量慢慢下降，到收針結束坐起休息15分鐘後的血壓會在120-140/60-70mmHg，精神狀況穩定就會回家。

只是，總會有力不從心的時候，每當阿伯重多或身體狀況不佳時，就會出現收針後平躺收縮壓160-170mmHg，坐起休息後收縮壓仍在120-90mmHg左右，阿伯就會有頭暈，反應變慢，眼神呆滯的情況；只好繼續臥床休息約1-2小時才會改善。

## 所謂姿勢性低血壓

狹義來講，是指當一個人，由平躺或坐姿改為站立時，血壓會明顯下降的現象，常會伴隨不同程度的頭暈和站立不穩。姿勢的改變愈快，血壓的下降也會愈厲害，而使大腦的血流量劇減。但若廣義來講，當一個人坐久休息或站久不動之後，血壓也會慢慢下降，大腦的血液會漸漸往下流向身體和四肢，也可稱為姿勢性低血壓。



## 以下說明如何在日常生活中避免姿勢性低血壓：

1. 所有的動作都應該「慢慢來」，尤其是從躺著或坐久後站起來時。以半夜上廁所為例，不可從床上很快站起來直接走到廁所。應先慢慢坐起來，在床邊先坐一下，再慢慢站起來走到廁所。
2. 蹲著（或坐很低）要站起來時，很容易發生姿勢性低血壓，需特別小心。
3. 沒有高血壓症的人，不可長期不吃鹽分，否則除了平常血壓會偏低外，也較容易發生姿勢性低血壓。
4. 吃太飽後坐著休息太久，也容易發生血壓慢慢下降而導致腦缺血。因為，此時頭部內的血液容易往下流到腹部的胃和腸，以進行食物的消化作用。
5. 泡熱溫泉或泡熱水澡，都會使身體的血管擴張而使血壓慢慢下降。如果有流汗較多時，血壓會下降更多。因此，不應泡太熱、泡太久。泡完後要站起來時，必須很慢、很小心。同樣的道理，應避免夏天做戶外運動流汗後，持續站立太久。
6. 拉肚子、嘔吐或其他任何原因使水分及鹽份流失較多時，血壓會較偏低，也容易發生姿勢性低血壓。此時，最好躺下來，不要站著或坐著太久，並應盡快就醫。
7. 心臟功能不好時，心臟的反應能力和速度會變差，因此就容易發生姿勢性低血壓。有些用來治療心臟病的藥會使心跳較慢，如果心跳太慢，也較容易發生姿勢性低血壓。如果有疑問，應請教主治醫師。（以上資料自張哲明醫師）



以上這些日常生活注意事項平常都會跟阿伯提醒，每次來也會關心他近兩天的降壓藥服用情況，醫師也會追蹤他血壓情況做藥物調整，在大家的關心下，阿伯也慢慢注意自己這個問題，雖然視力不好無法記錄血壓本，但會記起來，來時都會自動報上近兩天的血壓和服藥情況。平時也會注意不吃太鹹的東西，水分也不敢喝多，怕重太多。他的配合讓我們醫護人員揪感心耶，希望他維持良好血壓自我管理狀態，並安心的看著孫子長大。