

夏天起身易晕？ 当心是体位性低血压

记者 刘威

一到夏天，很多人都经历过这样的场景：长时间蹲着或坐着，猛地一起身，突然感到两眼发黑、头晕目眩，甚至站立不稳。很多人以为这种情况是低血糖导致的。其实，这也可能是体位性低血压作祟。



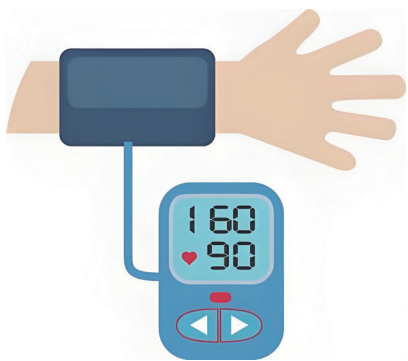
制图：蔡廷(豆包AI)

病例回放

老人起身后眼前发黑 摔倒在地

65岁的银川市民秦阿姨，退休后每天在家带带孙子、跳跳广场舞，日子过得挺舒心。但最近天热，她遇到一件烦心事：每次从沙发或马桶上站起来时，眼前就会突然变黑，头晕得厉害。最严重的一次，她蹲下给院子里的花浇水，刚起身就眼前一黑，摔倒在地上，胳膊都磕青了。女儿担心秦阿姨的这种情况是脑卒中的前兆，赶紧带她到医院就诊。

结合秦阿姨的症状表现，又经过相关检查，医生考虑秦阿姨为体位性低血压。简单来说，就是身体突然站起来时血压“跟不上”，大脑短暂性缺血导致头晕。



2

炎夏体位性低血压 更易发生

炎热的夏天，体位性低血压为何更容易乘虚而入？丁勇分析，主要有以下几方面原因。

夏天温度高，我们的身体为了散热，体表血管会扩张，血压就容易下降，尤其是突然改变体位时，血压调整不及时，就容易引发体位性低血压。“炎夏是汗流浹背的季节。汗水带走了我们身体里的水分和盐分，会导致血容量下降，血压也跟着降低，当体位改变时就更容易出现低血压症状。”丁勇补充说，夏天空调房温度低，血管收缩；到了室外温度高，血管又突然扩张。“如果频繁出入空调房和室外，血管这样频繁地改变状态，身体的血压调节系统很难快速适应，就增加了体位性低血压发生的几率。”

3

体位性低血压 怎么应对？

如果只是偶尔在快速起身时，出现轻微头晕、眼前发黑等低血压症状，且很快能自行缓解，一般不需要特殊治疗，通过调整生活方式通常就能有效预防和改善症状。

丁勇介绍，若经常出现体位性低血压症状，严重影响日常生活，比如频繁头晕导致无法正常工作、活动，甚至反复发生晕厥，这种情况就需要积极治疗。治疗期间要优化生活方式，必要时请在医生指导下使用药物治疗。另外，若存在其他基础疾病导致体位性低血压，还需对基础疾病进行相应治疗。

头晕时 这样做

- 坐下或躺下：避免因晕倒摔伤。
- 抬高下肢：躺下后把脚垫高，促进血液回流。
- 补充糖分：吃颗糖或喝果汁，缓解不适。
- 若头晕症状超过10分钟不缓解，或频繁发作，应及时去医院检查。

4

注意生活细节，远离健康隐患

夏天，容易发生体位性低血压的人群还应注意以下生活细节。

1. 老人起床或从座位站起时必须动作缓慢，遵循三个“1分钟”的方法，即醒了睁眼平卧1分钟，床边双脚下垂坐1分钟，床边扶着支撑物站立1分钟，然后再缓慢行动。不要突然站起，站立后如有头晕，应继续卧床休息。

2. 容易出现低血压的人，在捡取地上东西时，不要直接低头弯腰，应先蹲下；起身时，缓慢站起。

3. 运动锻炼可改善人体对血压的调节，但应注意运动量不宜过大，也不可做体位变动过大的运动，以步行、慢跑、游泳等项目为宜。

4. 合理使用空调：空调温度别调得太低，一般设置在26℃左右比较合适。进出空调房时，先在门口站一会儿，让身体逐渐适应温度变化，避免血管突然收缩或扩张。

5. 服用降压药后，夜间起床最容易引起体位性低血压，所以，夜间起床更要注意遵循三个“1分钟”的做法。

1

只是换了个姿势 血压怎么就低了？

宁夏医科大学总医院心脑血管病医院急诊科主任医师丁勇介绍，体位性低血压又叫直立性低血压，即在平卧、下蹲后突然站起，收缩压突然下降超过20mmHg，并伴有明显的头晕、视物模糊、乏力、恶心、心悸等症状。这主要是由于人长时间蹲着或坐着的时候，腰和腿都是曲折的，血液不能上下流通，当人突然站起来时，下肢血管受压的情况一下得到解除，全身血液迅速流向腰部、腿部，这样一来就造成上半身特别是头部的缺血，就形成了大脑暂时性供血不足。

“随着年龄的增长，体位性低血压的患病率也呈上升趋势。”丁勇介绍说。

小贴士

夏天饮食别太素

夏天容易发生体位性低血压的人群，别为了减肥过度节食。夏天饮食别太素，要多吃含蛋白质的食物，像鸡蛋、牛奶、鱼虾；主食可以选小米粥、燕麦片，好消化又能快速补充能量。饭前少喝汤，避免胃胀影响血液循环。

另外，别一顿吃太饱，每次吃完饭先坐5~10分钟再站起来，避免突然起身导致血压骤降。