



低血压的概述

我们经常会听闻高血压的危险性，但对于低血压呢？如果血压过低，可能会影响血液在身体的流畅度而导致一个人晕眩或不稳定。低血压的起因是当您的血压低于通过动脉来传输血液到身体所有器官，包括大脑的所需水平。当血压处在90/60或更低时，您被确定患有低血压。

大多数患有低血压的人不会显示任何症状。对于这些没有基本状况促使低血压的人，于是便没有治疗的必要。然而，当低血压导致输送到大脑等重要器官的血液供应不足时，及时就医是至关重要的。在这种情况下，潜在的健康状况可能导致低血压。

西医的观点-低血压的类别和因素：

1) 站立而引发的低血压（体位性或体位低血压） □当您从坐姿站起来或躺后站立而导致血压突然下降。

一般上当您站立时，重力会使得血液聚集在您的足部。届时，您的身体会自然增加心率及收缩血管，以补偿并确保有足够的血液返回大脑。

但对于体位性低血压患者而言，这种补偿机制宣告失效。血压下降导致头晕、胸闷、视力模糊，甚至昏厥等症状。多种原因可引发体位性低血压，包括脱水、长期卧床、妊娠、糖尿病、心脏疾病、烧伤、过于燥热、大静脉曲张和某些神经系统疾病。许多药物也可导致体位性低血压，特别是用于治疗高血压的药物 – 利尿剂、 β 受体阻滞剂、钙通道阻滞剂和血管紧张素转换酶[ACE]抑制剂 – 以及抗抑郁药和用于治疗帕金森氏症和勃起功能障碍的药物。体位性低血压对年长者尤为常见，多达20%超过65岁的人身受体位性低血压。

然而体位性低血压也会影响年轻人，要不然健康的人也不会因双腿交叉久坐或工作久蹲的姿势后突然站立而影响血压下降。

2) 进食后低血压（餐后低血压）。餐后低血压指的是进食后血压突然下降。影响组群多为年长者。

正如当您站立时重力会聚集血液在您的足部一样，大量的血液会在您进食后流向消化道。

一般上您的身体会自然增加心率和收缩某些血管以抵制并帮助维持正常血压。但对于一些人这些机制宣告失效，导致头晕、昏厥和跌倒。

餐后低血压极可能影响高血压或自主神经系统障碍如帕金森氏病患者。减少血压的药物剂量和少食多餐并摄取低碳水化合物的膳食有助于减轻症状。

3) 错误的大脑信号而引发的低血压（神经介导性低血压）。这种疾病因久站而导致血压下降，从而出现如头晕、恶心和昏厥的征兆和症状。

神经介导性低血压主要影响年轻人，它似乎因心脏和大脑之间误传讯息而产生。

当您久站时，您的血压因血液聚集足部而下降。一般情况下，您的身体会进行调整以恢复正常血压。

但对于神经介导性低血压患者而言，在心脏的左心室神经给予大脑的实际信号是血压过高，而不是过低。

其结果是大脑减轻了心率，甚至进一步降低血压。这将导致更多的血液聚集在足部及少量血液回流大脑而引发头晕和晕厥。

4) 因神经系统受损而引发的低血压（多系统萎缩与体位性低血压）。又称为夏－德雷格综合征，这种罕见的疾病导致自主神经系统渐进破坏，它控制非自愿功能如血压、心率、呼吸和消化功能。虽然这种状况可与肌肉震颤有关，动作迟缓、协调和言语障碍以及失禁的问题，其主要特点是当平躺时，严重的体位性低血压与非常高的血压结合。

中医的观点- 低血压的类型：

类型	收缩压	舒张压	心率	诊断	食疗
类型 1	低	低	慢	阳虚	温性食物（如：绿色/黄色和橙色的水果和蔬菜）。
类型 2	低	低	快	阴虚 内热	凉性食物（如：白色/黄褐色/褐色的水果和蔬菜）。

低血压的因素



Causes of Low Blood Pressure
低血压的因素

Lack of B12, C, Calcium, Folic, Iron, etc
缺乏维生素和矿物质 B12, C, 钙, 叶酸, 铁等

- **贫血**：红血细胞的功能是带氧到我们身体内的各个组织，所以低红血细胞计数量表示血液中的氧气低于应有的。许多贫血的症状是因输送到组织和器官的氧气不足所引起的。
- **失血**：因重伤或内出血而失血过多会导致体内的血量减少，从而使血压严重下降。
- **某些疾病**：帕金森氏症、糖尿病和一些心脏疾病让您处于更大的低血压风险。
- **脱水**：当您脱水时，身体的失水量比它所需的水更多。即便是轻微的脱水可导致乏力、头晕和疲劳。发热、呕吐、严重腹泻、过度使用利尿剂和剧烈运动可导致脱水和引发低血压。
- **内分泌问题**：甲状腺病症如甲状旁腺疾病、肾上腺皮质功能不全（艾迪生病）、低血糖（低血糖）和在某些情况下，糖尿病可引发低血压。
- **心脏问题**：有些心脏疾病可引起低血压包括极低的心率（心动过缓）、心脏瓣膜问题、心脏病和心脏衰竭。
- **药物**：摄取某些药物的人好比高血压药物如 α 受体阻滞剂，将患有更大的低血压的风险。
- **缺乏营养**：缺乏维生素B12、维生素C、钙质、叶酸、铁质和蛋白质会导致您的身体无法产生足够的红血细胞（贫血），而引发低血压的状况。
- **怀孕**：怀孕期间，女性的循环系统迅速扩大，极可能会导致低血压。这是正常的状况，当生产后您的血压通常会恢复到怀孕前的水平。
- **严重的过敏反应（过敏性反应）**：过敏性反应是一种严重和极可能危及生命的过敏反应。一般触发过敏性反应包括食物、某些药物、昆虫毒液和乳胶。过敏性反应可导致呼吸困难、荨麻疹、瘙痒、喉咙肿胀和血压下降。
- **严重感染（败血症）**：当体内的感染进入血流时，极可能引发败血症。这种情况会导致血压下降并危及生命，又称为感染性休克。

低血压的症状



- 视力模糊。
- 冷、湿冷、皮肤苍白。
- 抑郁症。
- 眩晕或头晕。
- 昏厥（晕厥）。
- 疲劳。
- 缺乏专注力。
- 恶心。
- 呼吸急促、浅呼吸。
- 口渴。

推荐食物来源以改善低血压



- 杏仁：杏仁牛奶有助于改善低血压。加入 $\frac{1}{2}$ 茶匙杏仁粉于温牛奶中。
- 芦荟：芦荟和生姜及牛奶的治疗有助于改善低血压。煮25克左右的芦荟果肉于一杯牛奶中直到变浓稠，然后加入少许生姜和原糖调味。每日摄取2茶匙即可。
- 西洋参：它能产生硝酸并有助于增加血管的血流量及改善低血压的症状。可饮用粉末式或茶式。
- 罗勒：罗勒对低血压有益，因为它含有丰富的维生素C、镁、钾和泛酸。这也有助于宁神及减少压力。用10至15片罗勒叶取汁。添加1茶匙蜂蜜。每日空腹饮用此果汁。您也可以选择在每日早晨咀嚼四至五片罗勒叶。
- 甜菜根：生甜菜汁有助改善高血压和低血压。每日两次饮用1杯甜菜汁有助改善低血压。
- 咖啡因饮料：饮用一杯浓咖啡、热巧克力、可乐或任何含有咖啡因的饮料也可以暂时提高您的血压。如果您经常被低血压困扰，建议清晨饮用一杯咖啡或伴随餐食，尤其应对体位性低血压的时候。但建议适量摄取，因为过多的咖啡因会导致失眠和胃病。
- 肉桂：它含有铁、锰和钙有助于调节血压和改善消化。加入1支肉桂于1杯250毫升的热开水长达5分钟，趁暖饮用。
- 党参：众所皆知此中药有益于健康的呼吸道和增强体内的氧气及血液循环。每日摄取 $\frac{1}{2}$ 茶匙于饮料、汤或菜肴中。
- 红枣：铁质的最佳来源，有助于提高低血压及改善贫血。每天食用5至10红枣。或与牛奶一起

煲红枣长达10分钟。趁暖饮用，每日两次。

- 当归：它有助于改善低血压, 贫血及净化血液。
- 花茶：薰衣草和玫瑰花苞有助于改善低血压及贫血。茶加蜂蜜一起饮用。
- 姜：这有助于改善低血压的症状如头痛、恶心等，通过刺激我们体内的血液循环。
- 绿叶蔬菜：含有多种维生素和矿物质，有助于调节血压。
- 山楂：有助于改善体位性低血压。与洛神茶加蜂蜜一起饮用。
- 甘草：有助于调整因皮质醇水平低而引发的低血压。同时阻止并破坏皮质醇酶及支撑健康的肾上腺功能。它也有效改善慢性疲劳综合征。
- 益母草：它含有生物碱类、黄酮类、咖啡酸及单宁等，有助于调节血压和神经系统。茶加蜂蜜或原糖调味饮用。
- 胡椒：它有助于通过提高人体循环系统的氧气来调节低血压。
- 薄荷：它有助于提高氧气和血液循环。清洗并压碎3至5片晒干或新鲜的薄荷叶，加上少许盐于1杯250毫升的热开水中。
- 葡萄干：有助于调节低血压。宿夜浸泡30至40粒葡萄干于一杯水中，然后早晨空腹食用。您也可以饮用浸泡过葡萄干的水。
- 红色、黑色、蓝色和紫色的蔬果：有助于提高氧气和血液循环如火龙果、黑莓果、蓝莓果和紫甘薯等。
- 迷迭香：它有助于改善消化及低血压的症状如头痛、恶心等，通过刺激我们体内的血液循环。加入2至3克的迷迭香干于1公升的水，煮沸长达10分钟。之后，过滤并随时饮用。每日可饮用但不摄取超过4克的份量。应用：睡前擦迷迭香油于胸部。
- 盐水：它有助于改善低血压，因为盐中的钠会增加血压。钠（盐）的摄入量有助于替代因脱水所流失的电解质及改善血压。加入少许的盐和原糖于一杯柠檬汁中。您也可以饮用运动饮料。但建议适量摄取，因为过量的盐会导致心脏和肾脏问题。
- 甘蔗汁：饮用一杯加入½茶匙柠檬汁和盐的甘蔗汁将有助于改善低血压。
- 黄姜：它有消炎作用，有助于促进消化和调节人体的新陈代谢并刺激血压。芦荟和黄姜及牛奶的治疗有助于改善低血压。煮25克左右的芦荟果肉于一杯牛奶中直到变浓稠，然后加入少许黄姜和原糖调味。每日摄取2茶匙即可。
- 小麦草：它有助于提高能量。可摄取果汁式或粉末式。
- 水：喝足够的水（每日6至8杯）有助于防止脱水。低血压往往导致脱水。
- 健康饮食：深海鱼（鲑鱼、金枪鱼）、种子类（瓜子、南瓜子、葵花籽）、全谷类和大量的蔬果。
- 维生素B12食物来源：动物肝脏与肾脏、牛肉、啤酒酵母、奶制品（奶酪、鸡蛋、牛奶和酸奶），鱼类（鲱鱼、鲭鱼、鲑鱼、鳟鱼和金枪鱼）、鱼卵、鱼翅、羊肉、肉类、味噌、海鲜、海藻、海菜、贝类、大豆和豆豉等。

- **维生素C食物来源：**莓果、西兰花、球芽包菜、辣椒、花椰菜、柑橘类水果、深绿叶蔬菜、青豆、番石榴哈密瓜、猕猴桃、木瓜、菠萝和西红柿等。
- **钙食物来源：**豆腐，奶制品（奶酪，牛奶和酸奶），绿叶蔬菜，沙丁鱼，芝麻，大豆，豆豉等。
- **叶酸食物来源：**鳄梨，芦笋，香蕉，豆类，甜菜，西兰花，甘蓝，胡萝卜，花椰菜，芹菜，辣椒，柑橘类水果，玉米，深色绿叶蔬菜，亚麻籽，羊角豆，坚果，木瓜，薄荷，南瓜，覆盆子，种子，菠菜，草莓，西红柿和酵母提取物等
- **铁食物来源：**鲍鱼，动物肝脏，豆类，豆腐，蛤蜊，杏干，桃干，无花果，鱼（黑线鳕，鲭鱼，沙丁鱼和金枪鱼等），青豌豆，绿叶蔬菜，贝类，坚果，牡蛎，红/黑/蓝&紫色水果和蔬菜，红肉，禽类，扇贝，种子，红薯，西红柿和全谷物等。
- **蛋白质食物来源：**蛋白质有助于促进成长，提高能量和细胞再生。高蛋白质的食物有豆类、鱼类、奶制品（牛油、鸡蛋、牛奶、酸奶）、坚果、家禽、肉类、种子、蔬菜（如：朝鲜蓟、花椰菜、玉米、球芽包菜、青豆、芥蓝、蘑菇、菠菜、豆芽），全谷类等。
- **其它：**每天运动以帮助维持正常的血压水平如骑自行车、游泳、散步、瑜伽等。

避免或减少摄取量的食物以改善低血压



- 胀气食物所引发的体位性低血压：豆类、花椰菜、卷心菜、芹菜、大蒜、海带、洋葱、菠菜、白色的蔬菜等。
- 对肾上腺造成压力的食物：酒精、咖啡因饮料和食物（巧克力、中国茶、咖啡、绿茶等）、碳酸饮料、油炸食物、加工食品、红肉、精制盐、饱和脂肪、糖、白面粉等。
- 高碳水化合物的食物可能导致血压突然下降：面包、饼干、蛋糕、土豆、面食、米饭、糖果等。

补助品以改善低血压

Supplementary For Improving Low Blood Pressure
补助品以改善低血压









Lack of B12, C,
Calcium, Folic,
Iron, etc
缺乏维生素和矿物质
B12, C, 钙, 叶酸,
铁等



- 草药：芦荟、西洋参、党参、当归、小麦草等。
- 氨基酸，维生素和矿物质：维生素B12、维生素C、钙质、叶酸、铁质、多种维生素及矿物质和乳清蛋白等。

如何预防低血压恶化



避免提重物。

尽可能避免在炎热和干燥的环境。

避免饭前服用低血压的药物。

避免站着不动或长时间在一个地方。

避免长时间暴露于热水如热水浴和温泉。若您感觉昏眩，赶紧坐下。备有一张座椅或凳子于浴室里将有助于不时之需；及时坐下以防止受伤，使用设计用于淋浴和浴缸的防滑座椅或凳子。

改变食欲、少食多餐。

如有所需，使用弹性支撑（压缩）丝袜或覆盖小腿和大腿的裤袜。这可帮助限制血液聚集在足部，从而使血液流动。

随时自我保持充足的水分。

限定酒精和咖啡因的摄入量，尤其在夜间。

适量摄取生冷食物。

若遇到以下情况，您应寻求专业人士的帮助：

如果您频频遭受到低血压症状并干扰您的生活方式，这会造成受伤摔倒的风险，或者您怀疑可

能是由处方药物抑或非处方药物所带来的副作用。

如果您的血压严重偏低，这种危险显著着您的身体会因氧气不足而无法履行其正常功能。缺氧可导致心脏和大脑功能受损并导致呼吸困难。低血压患者会失去意识或进入休克状态（当器官停止运作）。