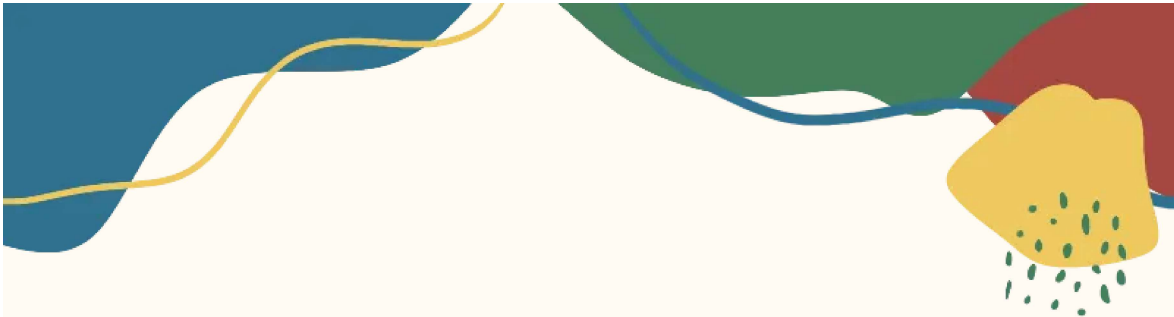


帕友们请注意！一站起来就头晕腿软？可能是“它”在捣乱

台州市立医院 2025年04月11日 16:35 浙江



六十多岁的老张患有帕金森病多年，一直遵医嘱，按时吃药。在一次复查的时候，老张向医生提出了一个困扰他很久的问题：**为什么我一站起来就觉得头晕，眼前发黑，腿发软，这是怎么回事啊，是不是病情加重了啊？**

其实老张这个情况属于“**体位性低血压**”，指的是当一个人从躺下、坐着或者蹲着的位置迅速站立时，血压突然显著下降的临床现象。**体位性低血压也是帕金森病常见的非运动症状。**

体位性低血压

根据《帕金森病血压管理专家共识（第二版）》，在平卧休息至少15分钟后测得卧位血压，由仰卧位变成直立位或者倾斜试验60°后的3分钟之内测量立位血压，若收缩压下降 ≥ 20 mmHg (1mmHg = 0.133 kPa)或者舒张压下降 ≥ 10 mmHg，可诊断为体位性低血压。



体位性低血压**最常见的症状为头晕**，眼前发黑或看东西眼花模糊，有些人会有双腿发软、站立不稳，甚至恶心、冒冷汗，严重时可能晕倒，失去意识导致骨折或头部受伤。**体位性低血压常发生于改变姿势（如睡觉后起床、久坐起身站立等）**，有些帕友甚至会在吃饭后诱发。

帕金森病患者容易发生
体位性低血压的原因

01 自主神经功能异常

研究发现，帕金森病不仅影响大脑的运动控制区域，还会损伤控制血压的自主神经系统，特别是引起心脏去甲肾上腺素能交感神经缺失，导致身体调节血压的速度变慢，起身时更容易“血压跳水”。

正常人在站立时，身体会通过加快心跳和收缩血管来维持血压，但帕金森病患者的这一反射机制受损，容易出现头晕甚至晕厥、跌倒。

02 药物的副作用

有些治疗帕金森病的药物虽然能改善帕金森病的运动症状，但部分帕友服药后可能会发生血压波动，导致体位性低血压。

体位性低血压的治疗

01 去除诱因：
先排查可能加重低血压的因素

调整引起低血压的药物：比如减少血容量的利尿剂、扩血管的硝酸盐类药物、作用于神经血管接头阻断去甲肾上腺素释放的药物。

减少或者调整降压药：因为部分帕友可能存在卧位高血压，推荐做24小时动态血压监测，由专科医生评估药物是否减量或者选择更合适的时间吃降压药。

调整抗帕金森药物：部分抗帕金森病药物可能加重低血压，由专科医生评估后优化用药时间或剂量。



02 非药物治疗：
改善生活习惯与物理辅助

- 1、**穿医用弹力袜或者弹性腹带**可以减轻体位改变时血压降低的程度；
- 2、**保证饮水量**，每天保证摄入2-2.5升液体（包括水，牛奶，菜汤等，除非其他疾病限制饮水）；没有禁忌情况的话，建议在日常饮食中增加1-2g的盐分，维持体内的水盐含量；



- 3、**改变饮食习惯**，建议少食多餐，避免一顿吃太饱；平时减少或避免高糖饮食以及咖啡，不要饮酒；
- 4、在安全的保障下进行**以坐位为主的体育锻炼**，如收腹、交叉下肢以及划船运动，来增强血压调节的能力。

03

药物治疗：
非药物治疗效果不佳时的选择

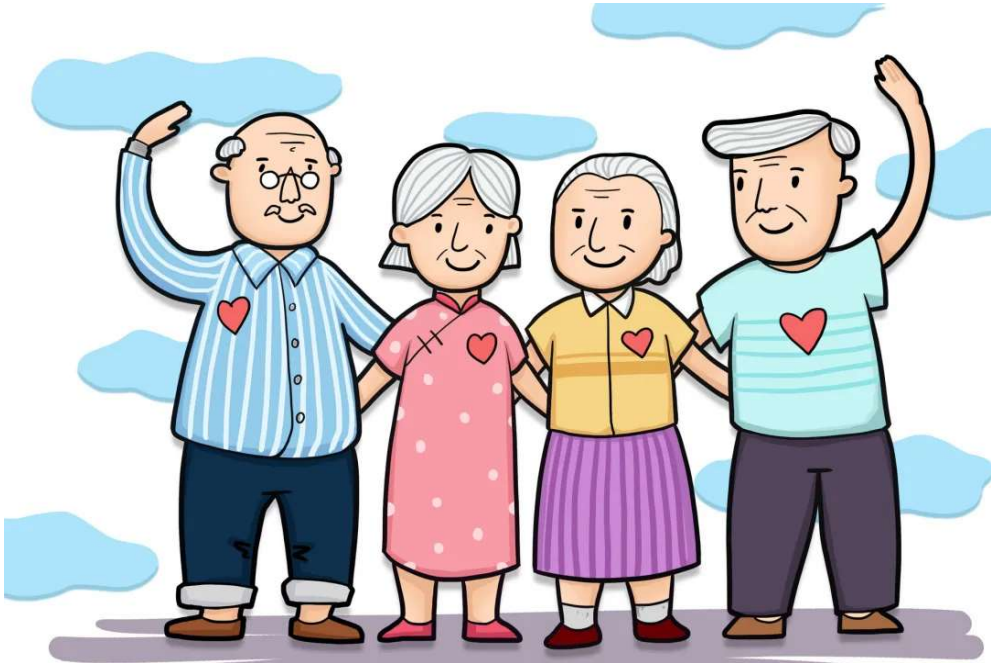
若上述方法无法缓解症状时，可以选择合适的药物干预治疗，比如米多君、屈昔多巴等，要注意的是这些药物有引起卧位高血压的风险，一定要在专科医生指导下，严格遵医嘱服用。

升压汤、生脉饮、黄芪口服液、参附注射液等中药具有温和持久的升压作用，对帕金森病合并慢性低血压可能具有一定疗效。中医讲究辨证施治，建议使用时咨询专业中医师，切勿私自用药，以免造成机体损伤。

体位性低血压居家注意事项

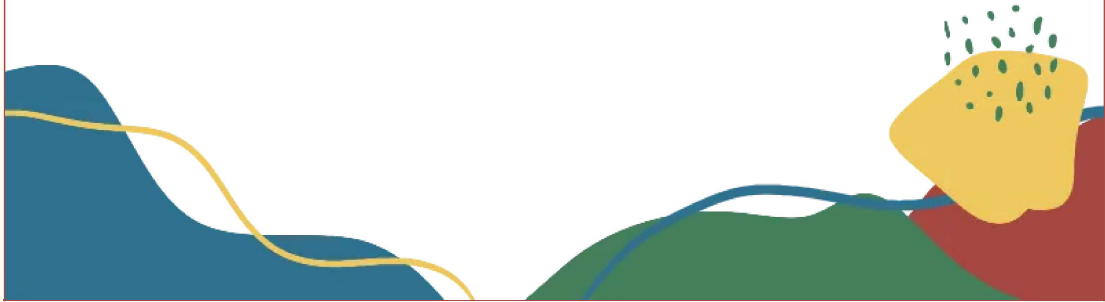
- 动作要慢：起床时先缓慢侧身，坐床边休息几分钟，然后扶稳站起。
- 睡觉要高：用枕头把头部垫高10-15厘米或者床头摇高，减少夜间血压波动。
- 注意血压：

- ①高温天少出门，洗澡水温别太高；避免长时间站立，尤其是空腹时；
- ②保持大便通畅，有便秘要积极治疗，因为排便过程中的屏住呼吸和全身使劲的动作可能导致晕厥；
- ③进行家庭血压监测，可选择在服用抗帕金森病药物前、服药后1小时测血压，或者选择记录餐前血压、餐后半小时血压、餐后1小时血压，以及早晨醒来平卧测一次，缓慢坐起1分钟测一次，记录血压结果方便专科医生评估，指导科学用药。



医生提醒

帕金森病就像一位需要定期“对话”的老朋友，如果您起身时有头晕、眼前发黑等不适时，立刻在安全的地方坐下或躺下，并尽快就诊。



专家简介



周婷 神经内科主任医师

擅长：帕金森病等运动障碍疾病，脑血管病，痴呆，失眠，头痛，眩晕等神经内科多发病的诊治。

出诊时间：新院区（周二、周四全天，周日上午特需门诊）
老院区（周一上午）



作者 | 神经内科 周婷
编辑排版 | 宣传统战部
审核 | 徐小辉 吴莎



台州市立医院

台州学院附属市立医院

扫码关注

台州市立医院

微信公众号





台州市立医院

台州学院附属市立医院

扫码关注

台州市立医院眼科中心

微信公众号



微信扫码了解政策

一键进入医保办事

—— 医保政策宣传码 ——





市立科普 48

市立科普 · 目录 ≡

< 上一篇

青团的正确打开方式

下一篇 >

痛不欲生！这种善于伪装的疼痛误诊率超高！

