

# 體位性低血壓 管理錦囊



體位性低血壓管理  
錦囊教育影片

醫院管理局  
新界西聯網內科及老人科部門(老人科)  
新界西聯網物理治療部      新界西聯網職業治療部



醫院管理局  
HOSPITAL  
AUTHORITY

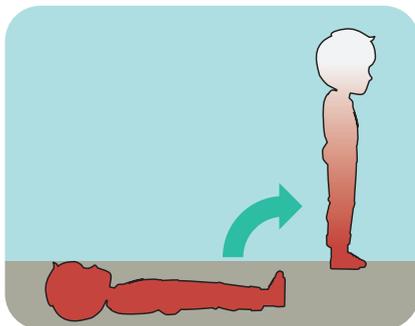


新界西·醫院聯網  
New Territories West Cluster

# ●●● 體位性低血壓症狀 ●●●

## 什麼是體位性低血壓？

體位性低血壓是由於體位的改變，如從平臥位突然轉為直立，或長時間站立發生的腦供血不足引起的低血壓。通常認為，站立後收縮壓較平臥位時下降20毫米汞柱或舒張壓下降10毫米汞柱，即為體位性低血壓。



伴隨著體位性低血壓的病徵，包括視力模糊，頭暈目眩，軟弱無力，嚴重時會發生暈厥。而這些病徵更加會增加跌倒的風險。

## 造成體位性低血壓的原因有很多，其中包括

- 1) 循環血液量不足：一些會導致體內水分大量流失的痲病/情況，例如發燒、嘔吐、腹瀉等。而失血、貧血等就會使循環血液不足。
- 2) 自主神經系統功能問題：正常人當由臥姿突然站立時，身體調節血壓啟動，以維持血壓正常；而長者因神經系統機能退化而令正常調節失衡，造成體位性血壓低。其他如糖尿病產生神經病變、長期飲酒引起神經病變、脊椎神經受損、或病毒感染後引起的神經病變都會造成自主神經機能受損，造成體位性血壓低。
- 3) 藥物因素：高血壓藥物、心臟病藥物、抗憂鬱藥物等。
- 4) 心臟問題：除了心肌梗塞，心律不整外，嚴重的心衰竭，心肌病變，主動脈瓣狹窄等都會造成心輸出受限，繼而造成體位性低血壓。

要治療體位性低血壓，首先要找出可能性的病因，再進行病因治療。除此之外，藥物及非藥物治療都可以有效幫助減低體位性低血壓及其病徵。

2

## 什麼時候可能出現症狀？

當血液循環需求突然增加時，例如：

- ◎ 體位突然移動、坐起或站立；
- ◎ 早上起床時間，血壓自然降低；
- ◎ 飯後，因為消化系統需要血液。特別是大餐或含糖食物會增加這種需求。酒精也有類似的影響；
- ◎ 當您便秘或排尿困難時，需要用力排便或排尿；
- ◎ 過熱的環境；
- ◎ 焦慮會導致呼吸過度，進而降低血壓。

## 如果感覺到症狀出現該怎麼辦？

- ◎ 停止你正在做的事情。
- ◎ 坐下來，如果可能的話，請躺下。
- ◎ 意識清楚的話可以喝一些水。
- ◎ 當症狀穩定下來後，再慢慢起來。
- ◎ 如情況沒有好轉，請盡快尋求醫護人員協助。



3

## ●●● 預防體位性低血壓 ●●●

然而要預防體位性低血壓，當然要盡可能減低其病因發生。除此之外，日常生活習慣都可以有幫助的。

◎ 首先強調的還是控制血糖達標，避免低血糖的發生。定期篩查並治療糖尿病慢性併發症，監測血壓變化。

◎ 其次是合理飲食，避免飲食過飽或飢餓，進餐後不宜立即起立和從事體力活動。

◎ 不飲烈酒，可適當飲用少量葡萄酒。平時應根據自己的身體耐力制訂鍛煉計劃，堅持運動，增強體質。

◎ 多飲水可增加血容量而提高血壓。



◎ 活動後出汗較多時，注意鹽和水的補充。

還要保證充分的睡眠時間，避免勞累和長時間站立。

◎ 在起立或起床時動作應緩慢，做些輕微的四肢準備活動，有助促進靜脈血向心臟回流。

◎ 站立時做交叉雙腿的動作也有助於增高血壓。



4

## ●●● 日常生活建議 ●●●

### 安全活動及預防跌倒

◎ 避免急速轉換姿勢。轉換前應先作對抗壓力動作和肌肉收放運動。坐起後，等待約一分鐘，觀察會否出現嚴重暈眩現象。安坐時也可作上述運動，以幫助身體適應姿勢的改變。

◎ 走動時請使用合適的助行器具，使用配備座墊和剎停裝置的助行器，以減低跌倒的風險。

◎ 轉換姿勢或走動時，如出現暈厥或暈厥前期徵狀，應立刻進行對抗壓力動作，增加靜脈血液回流，減低因暈厥而跌倒的機會。



5

## ●●● 日常生活建議 ●●●



卧床時提高枕頭的高度，讓頭部處於比心臟微高的位置



若使用護理床，起床前可把床頭逐漸調高，慢慢適應後再下床



休息時可提高雙腿，幫助下肢血液回流



緩慢漸進地轉換姿勢，起床前先活動下肢，靜坐床邊數分鐘後才站立和進行自理活動

如對以上日常生活調整建議有任何疑問，可聯絡你的職業治療師。

## ●●● 日常飲食建議 ●●●

- ◎ 不用過分限制調味料份量，可以適量加入調味品以增加食物的鮮味。
- ◎ 飲用足夠水份，建議每日應飲用8杯(共大約2公升)流質(包括清水、清茶和清湯等)。
- ◎ 避免飲酒。
- ◎ 避免大餐，應少吃多餐。
- ◎ 飲食要均衡，以攝取足夠營養。
- ◎ 每天多吃含纖維的食物(例如全穀物、蔬菜和水果)，預防便秘。
- ◎ 運動前可先飲用400-500毫升(約2杯)水液，以提升血壓水平。



## ●●● 日常飲食建議 ●●●

食物種類	功用及特點
<b>穀物類</b> (粥、粉、麵、飯、早餐穀物、麵包及餅乾等)	<ul style="list-style-type: none"><li>▲ 含豐富碳水化合物，是熱量的主要來源</li><li>▲ 含少量維他命B1、B6及植物性蛋白質</li><li>▲ 全麥穀類含豐富膳食纖維</li></ul>
<b>蔬菜/水果類</b> (蔬菜、瓜類、豆類、菇類、水果、乾果類等)	<ul style="list-style-type: none"><li>▲ 含豐富維他命C、葉酸、B-胡蘿蔔素、礦物質、抗氧化物及膳食纖維</li><li>▲ 能增強身體抵抗力，維持細胞及人體的正常機能，防止便秘</li></ul>
<b>肉、魚、蛋及代替品</b> (豬、牛、羊、家禽、魚及海產、蛋、乾豆類、果仁、種籽等)	<ul style="list-style-type: none"><li>▲ 含豐富蛋白質、鐵質、維他命B12及提供熱量</li><li>▲ 構成體內各組織，以供生長及修補細胞，補充體內新陳代謝之需</li></ul>
<b>奶類及代替品</b> (牛奶、芝士、乳酪、高鈣豆奶等)	<ul style="list-style-type: none"><li>▲ 含豐富蛋白質、鈣質、維他命B2，大部份奶品亦添加了維他命D</li><li>▲ 維持牙齒、骨骼健康</li></ul>

參考: 成人/長者食物與營養營養職系及服務統籌委員會 2023

如對以上有任何疑問，可聯絡你的營養師。

## 日常生活調整 ●●●



## 備餐篇



在工作區域設有椅子，可適時坐下休息。例如坐著準備餐點



減少站立烹飪的時間，可選擇合適的烹煮方法(例如蒸、焗)或使用有計時功能的爐具



如需站立工作(例如洗碗時)，可配合交叉雙腿或踏步等，幫助下肢血液回流



根據醫生建議，在起床後或劇烈活動前，攝取充足水分及鹽分，增加血容量



避免餐後立即起立和從事體力活動，例如洗澡

如對以上日常生活調整建議有任何疑問，可聯絡你的職業治療師。

## 穿衣四招



### ●● 日常生活調整



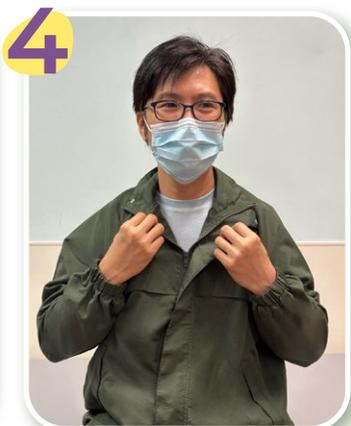
穿衣服前，可配合交叉雙腿、收腹、曲膝蹬腿等動作，促進靜脈血液回流。準備起身時，應扶著穩固的物件



穿著衣服時可躺下進行，減少因轉換體位而引致的低血壓和頭暈



體位性低血壓較輕微的人士可選擇坐下穿著衣服。穿衣時應放慢動作，避免快速起身或彎腰



建議穿著寬鬆的衣服，避免穿緊身的衣服時造成不便，增加跌倒風險

如對以上日常生活調整建議有任何疑問，可聯絡你的職業治療師。

### ●● 日常生活調整



## 束腹帶使用須知

根據職業治療師的建議，穿上束腹帶，幫助血液回流

穿著目的： 減少轉換體位時的血壓下降

建議穿著時間： 離床活動時



打開束腹帶



把束腹帶如圖放在腰部後



把束腹帶的內帶拉緊，放上腹部



把束腹帶的外帶拉緊，黏在內帶的魔術貼上



配戴完成

#### 檢查事項

##### ⚠️ 呼吸困難

\*如有發現病人呼吸困難，請立即脫下束腹帶，並通知病房護士或治療師

#### 注意事項

- ✓ 洗澡及臥床時，把束腹帶除去
- ✓ 定時檢查束腹帶穿戴情況，避免配戴位置不正確

#### 清潔事項

- ✓ 使用洗衣粉或肥皂在冷水中用手清洗

如對以上日常生活調整建議有任何疑問，可聯絡你的職業治療師。

## 壓力襪 使用須知



### ●● 日常生活調整

根據職業治療師的建議，穿上壓力襪，幫助血液回流

穿著目的： 促進靜脈血液回流，減少轉換體位時的血壓下降  
建議穿著時間： 離床活動時



將壓力襪套入雙腿，並拉至覆蓋整個大腿位置，確保沒有捲下或出現皺褶



露出腳趾，並定時檢查腳趾的血液循環

#### 檢查事項

⚠️ 傷口、紅腫、瘀傷、血液循環不佳 (如感到麻痺/皮膚或腳趾呈紫色)

\*如有發現，請立即替病人脫下壓力襪，並通知病房護士或職業治療師

#### 注意事項

- ✔️ 洗澡時和臥床時把壓力襪除去
- ❌ 切勿擅自修改壓力襪
- ✔️ 經常檢查壓力襪會否捲下或出現皺褶 (尤其是腳踝位置)，避免出現壓力點

#### 清潔事項

- ✔️ 使用洗衣粉或肥皂在冷水中用手洗
- ❌ 切勿使用洗衣機/熱水/漂白水清洗
- ✔️ 放在陰涼當風地方吹乾
- ❌ 切勿放在陽光下長時間曝曬或熨乾

如對以上日常生活調整建議有任何疑問，可聯絡你的職業治療師。



## 洗澡篇



洗澡時可坐在沐浴椅或浴缸板上，如有需要可升高雙腳

洗頭時建議保持上身較直的姿勢，避免過度彎腰  
如有需要，可使用洗頭盆



水溫不宜過熱，水溫太高會讓血管擴張，增加低血壓的風險



儘量選擇淋浴而非浸浴，洗澡時間亦不宜過長



洗澡結束後，應先坐著適應數分鐘後，再扶著穩固的物件慢慢站立

如對以上日常生活調整建議有任何疑問，可聯絡你的職業治療師。

## 如廁篇



### ●● 日常生活調整



注意夜間如廁，如有暈眩應避免單獨如廁。有需要時可使用尿壺 / 便盆 / 便椅等輔助工具



- ◎ 預防便秘，避免用力排便
- ◎ 定時如廁，避免憋尿而急需趕去廁所，減少因急速轉換體位引致的頭暈和跌倒風險
- ◎ 如廁後應扶著穩固的物件，慢慢站起來，避免突然頭暈失平衡而跌倒



常用的物件擺放在方便拿取的地方。拾取物件時應緩緩蹲下，如有需要，可使用長柄拾物器



在合適的位置安裝夜燈，以減低夜間離床跌倒的風險



## 輔助器具篇



在合適位置準備扶手椅、扶手、防滑墊等設備。可於床邊安裝床欄，以免轉換姿勢時跌倒

如對以上日常生活調整建議有任何疑問，可聯絡你的職業治療師。

## 輔助器具篇



### 特別輪椅使用須知

目的：減少離床坐時的體位性血壓下降

建議離床坐時間：\_\_\_\_\_

椅背後傾式輪椅

空中傾倒式輪椅



#### 檢查事項

- ▲ 檢查病人是否有頭暈不適，眼花或不清醒
- ▲ 離床坐後量度病人血壓(上壓下降不應多於20mmHg；下壓下降不應多於10mmHg)

\*如上述情況在病房發生，請立即通知病房護士或治療師\*

\*如上述情況在家中發生，請立即協助病人回到床上\*

確保輪椅剎車掣已鎖緊，並為病人扣上安全帶及裝上枱面板(如有)。如病人在病房時使用輪椅，請為病人提供叫人鐘。

#### 注意事項

- ✓ 定時檢查病人情況
- ✗ 切勿擅自改動職業治療師建議的座椅角度
- ✗ 安全帶切勿過鬆或過緊

如對以上日常生活調整建議有任何疑問，可聯絡你的職業治療師。

# ●●● 運動訓練建議 ●●●

以下列出一些針對體位性低血壓的非藥物治療法，幫助患者減輕症狀，提升活動能力，改善生活素質。

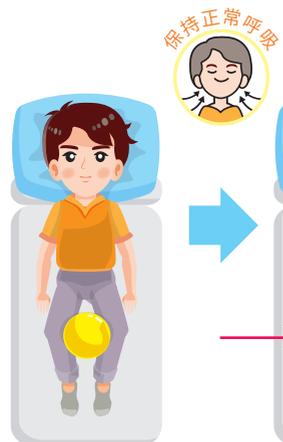
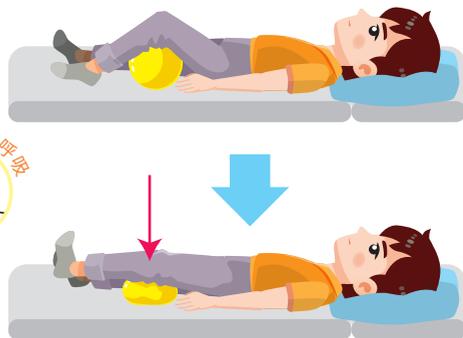
## 對抗壓力動作訓練

改變體位前，先做對抗壓力動作以增加靜脈血液回流。

### 平躺 ●●●

#### 靜止壓腿運動

平躺，用力壓下膝部，維持10秒。雙腿交替重複\_\_\_\_\_次。



#### 靜止合腿運動

平躺，用力合攏雙膝，維持10秒。重複\_\_\_\_\_次。



如對以上訓練運動有任何疑問，可聯絡你的物理治療師。

## 安坐 ●●●

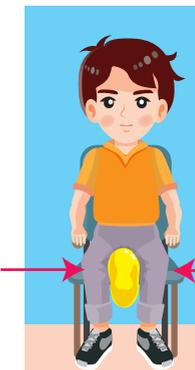
### 上肢張力提升動作

坐在椅子上，用力合上雙臂，緊壓運動球，維持10秒。重複\_\_\_\_\_次。



### 下肢張力提升動作

坐在椅子上，用力合上雙腿，緊壓運動球，維持10秒。重複\_\_\_\_\_次。



如對以上訓練運動有任何疑問，可聯絡你的物理治療師。

## 替代方法

除了使用運動球外，亦可使用毛巾卷或枕頭替代。



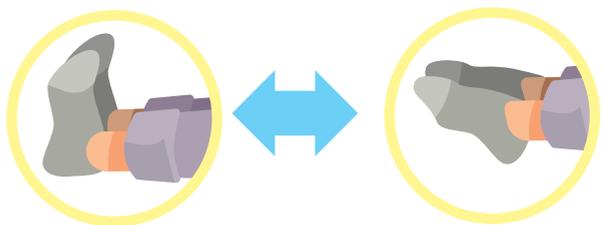
## 肌肉收放運動



### 平躺

#### 足踝運動

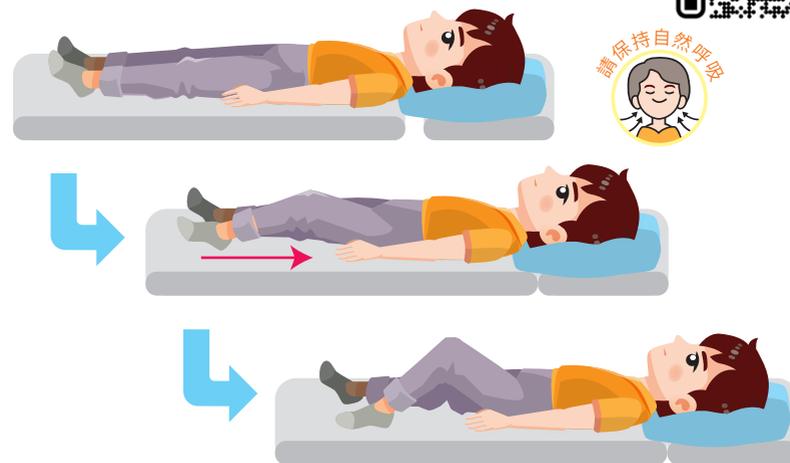
上下屈伸足踝及腳趾，重複\_\_\_\_\_次。



如對以上訓練運動有任何疑問，可聯絡你的物理治療師。

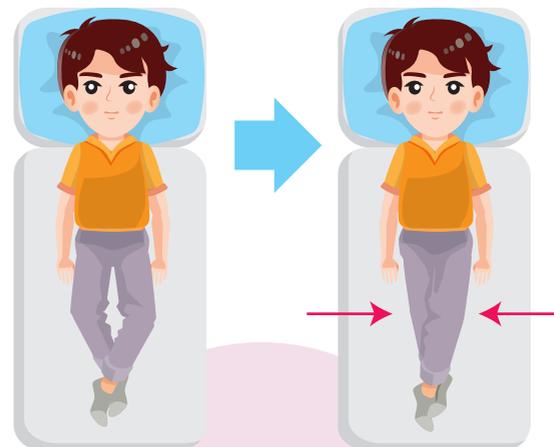
## 髖膝屈伸運動

雙腳交替屈曲伸直，重複\_\_\_\_\_次。



## 雙腿交叉運動

交叉雙腿，並收緊大腿肌肉，維持 10 秒，重複\_\_\_\_\_次。



如對以上訓練運動有任何疑問，可聯絡你的物理治療師。

## 安坐 ●●●

### 踏腳運動

坐在椅子上，雙腳交替踏步。重複\_\_\_\_\_次。



### 四頭肌運動

坐在椅子上，伸直膝關節，腳趾尖向上，維持10秒。  
雙腳交替做。重複\_\_\_\_\_次。



如對以上訓練運動有任何疑問，可聯絡你的物理治療師。

## 雙手扶穩站立 ●●●

### 微蹲運動

雙手扶穩站立，雙腳打開與肩同寬，屈膝微蹲。重複\_\_\_\_\_次。



### 踏腳運動

雙手扶穩站立，雙腳打開與肩同寬，交替踏步。重複\_\_\_\_\_次。



如對以上訓練運動有任何疑問，可聯絡你的物理治療師。

## 運動訓練

安全的運動訓練預防肌肉流失，增強活動能力。

### 肌肉強化運動

雙腿綁上 \_\_\_\_\_ 磅沙包，緩緩伸直膝關節，維持5秒，然後緩緩屈曲回到原處。雙腿交替，重複 \_\_\_\_\_ 次。



### 踏單車運動

一星期 \_\_\_\_\_ 次，每次 \_\_\_\_\_ 分鐘。



如對以上訓練運動有任何疑問，可聯絡你的物理治療師。

## 運動時注意事項

- 運動前可先飲用 400-500 毫升 (約 2 杯) 水液，以提升血壓水平。
- 進行運動訓練時，請保持自然呼吸。
- 運動時應與親友結伴同行，以策安全。
- 進行運動時，如過度用力，姿勢錯誤，速度過快或過量活動，有機會導致肌肉拉傷，嚴重可引致骨折，脫臼或跌倒。請遵從物理治療師的指示進行運動。

## 其他有用資料

### 元朗地區康健中心 - 主中心

地址：新界元朗區天水圍北天秀路8號  
天一商城2樓2116 - 2117號舖

電話：(852) 2602 2020

<https://www.yldhc.org.hk>



### 屯門地區康健中心 - 主中心

地址：屯門新墟青山公路133號  
玫瑰花園商場一樓

電話：(852) 2332 2218

<https://www.tmdhc.org.hk>



## 鳴謝

新界西醫院聯網 病人啟力基金  
Patient Empowerment Programme  
New Territories West Cluster



新界西醫院聯網 病人資源中心  
Patient Resources Centre, NTWC  
<https://www3.ha.org.hk/ntwc/msc>

天水圍醫院病人資源中心 3513 5310  
博愛醫院病人資源中心 2486 8402  
屯門醫院病人資源中心 2466 6167  
亦歡迎親臨屯門醫院主座地下病人資源中心查詢



醫院管理局  
HOSPITAL  
AUTHORITY



新界西·醫院聯網  
New Territories West Cluster

版權所有 翻印必究 製作日期: 2025年1月