



巴金森病 和 起立性低血壓

高血壓是很平常的病症；低血壓症就比較少被提起。但是，起立性低血壓的現象對巴金森病患者卻是很普通的。

血壓是指血液在體內循環流動時對動脈管壁的壓力。心臟把血液打到體內經過循環系統再回到心臟；血液再被打入肺部補充氧氣，回到心臟後再去循環系統。這整個過程是自動控制的。

血壓受到以下幾個因素的影響：

1. 體重：超重的人常有高血壓。
2. 運動：運動可以降低血壓。
3. 抽煙：抽煙會提高血壓。
4. 遺傳和血管狀態：有人天生

血管較寬或較窄，膽固醇或血管阻塞等血管疾病也會影響到血管狀態。

保持血壓在正常狀態是相當重要的，特別是對有遺傳性高血壓的人。

為何血壓會降低？

對巴金森病患者，血壓會因為下列因素而降低：

1. 體重減輕：許多巴金森病患者因為少吃少動，體重會降低而影響到血壓。
2. 藥物作用：有些巴金森病藥劑會導致低血壓。這類藥物主要是多巴胺補充藥劑，如 Madopar 和 Sinemet，以及多巴胺競爭劑像 Parlodel, Celance, Dopergin, Lisuride, Requip，或 Mirapex 等。
3. 巴金森病本身對某些患者會影響到心臟及血管系統而降低血壓。不過，這影響不是致命的；它通常會



伴隨其他症狀，如膀胱病變、構音困難及平衡異常等。

如何知道得到低血壓？

低血壓通常是由量血壓才知道。不過，量血壓大都是坐著量，這樣子不容易量出低血壓來。巴金森病患者的血壓常常是在站著或在一地方坐了很久才會降低，所以有時候就叫做「起立性低血壓」。而去看醫生時又常因心急或焦慮而使血壓升高。因此，真要找醫生也不一定量得出低血壓來。

低血壓的症狀是：昏眩、暈倒、頭暈目暗等。如果早上起床時或站太久會覺得頭很暈而像要昏倒，或者是用餐後覺得很暈，這都可能是低血壓的現象。有時候患者會覺得有點醺醉的樣子，這是因為血壓不足以把血液和氧分打到腦部，這時候躺下來讓血液流到腦部就好了。

低血壓危不危險？免驚啦，沒那麼嚴重。不過，有時候站不住昏倒可能會摔倒比較麻煩。此外，時常覺得頭昏或虛弱也是很愉快的事。而且，腦部氧分不足也會覺得有點意識錯亂。

有低血壓要怎麼辦？

這裏有些簡單的方法可以參考：

1. 不要固定在一個地方站太久或坐太久，像燙衣服或排隊等。到底可以坐多久或站多久是因人而異。基本上，儘可能坐著做事，像坐著穿衣服等。如果需要站著做事，要多走動多坐下來休息。
2. 彎腰或起身時不要太急促，最好能扶著東西。
3. 起床不要太急。在床上坐五分鐘再起來。先在床上喝杯咖啡或茶也會有所幫



助，因為咖啡因會增加血壓。

4. 不要在大太陽下坐太久。大熱天最好在蔭涼的地方休息。
5. 由坐姿站起時要慢慢來，尤其是在打瞌睡的時候。不要急著去接電話或應門鈴。
6. 在空腹時吃巴金森病的藥要小心，因為空腹時藥性及副作用反應較快。
7. 熱食吃太飽也會有麻煩。因為吃東西時，血液會由腦部跑到胃部去幫助消化。因此，如果吃飽會暈眩那就要少吃多餐。
8. 量血壓時要以坐著、站著、躺著的各種姿勢來量。如果合併服用抗高血壓的藥更要注意用量。
9. 如果低血壓問題一直持續著，時常因昏眩而摔倒受

傷，那就要找醫生開升高血壓的藥方。吃藥時要配合醫生指示，並且要密切觀察效果。

10. 多喝水。即使輕微的脫水都會減少血液的體積而幫助起立性低血壓的產生。攝取充份的鹽份也可幫助保持體內液體的數量。
11. 避免喝酒。酒精會使體內脫水和放鬆血管，使起立性低血壓惡化。
12. 洗澡水不要太熱。避免泡高溫的熱水澡或溫泉。高溫會擴張血管，使血液集中到腳部。

參考資料：

1. “Parkinson’s Disease and Low Blood Pressure”, Parkinson Magazine, European Parkinson Disease Association, Issue 12, 1999, The Netherlands。
2. Mayo Clinic Health Letter, Oct., 1999, USA