

瘦身成功别得意 小心低血压“上门”

专家提醒：

低血压无需药物治疗，但需重视预防
晨起适当喝杯淡盐水，防止血压下降

高血压作为身体健康的杀手，已引起了大多数人的关注和警惕，但是低血压却很容易被忽视。医学上认为，当血压降到90/60毫米汞柱以下时，就可称为低血压。它会导致血液中的氧气和养分不能及时输送到全身，可引起大脑及身体其他器官供血不足，出现头晕眼花、全身无力，甚至昏倒等，因此积极预防低血压很有必要。

【案例】

瘦身成功但头晕乏力 营养不足带来低血压

门诊见闻：30岁的王小姐这个夏天节食减肥，瘦了10多斤。她瘦身成功的喜悦感很快被头晕乏力症状替代，有时下蹲起立或者旋转时头晕脑涨特别明显。自己在家测量血压，发现血压降到80/56毫米汞柱。

心内科专家周法光复查了王小姐的血压，确诊她血压偏低，他告诉王小姐：“你这个低血压就是典型的过度节食或者饮食结构不合理导致的。因为节食，极少摄入脂肪含量和蛋白质含量丰富的食物，时间一长，导致体内营养供应不足，产生低血压的症状。这种低血压也是体质衰弱者及女性较多见的。”

周法光说：“夏天出汗过多、血管扩张而导致血液供应量减少，会出现暂时性的头痛头晕、胸闷气短等低血压症状，而同时，人的血压是波动变化的，一年当中夏季血压偏低，这个时候，血压与冬季相比，普遍要下降大致12/8毫米汞柱。如果再选择不吃不喝减肥瘦身，心脏输出的血液量就没有动力了，血压自然就偏低了。”

周法光说，低血压和高血压一样有家族遗传性。

【应对】

选择适合的运动 减肥导致的也可“吃回来”

周法光说：“低血压一般分三种情况，体位性低血压、体质性低血压和一过性低血压，这些情况下的低血压如果没有特别的症状，一般不需要药物治疗，但应重视预防，但如果症状长期得不到缓解，就要及时去医院诊断低血压类型并治疗。”

如何预防低血压？周法光说，夏季是低血压的高发季节，晨起可适当喝杯淡盐水，补充血容量，防止血压下降。另外，低血压患者选择适合的运动，比如多做平板支撑、握力器训练等，可增强心肌收缩力，协助静脉血液回流，增加心脏输出的血液量，使血压上升。

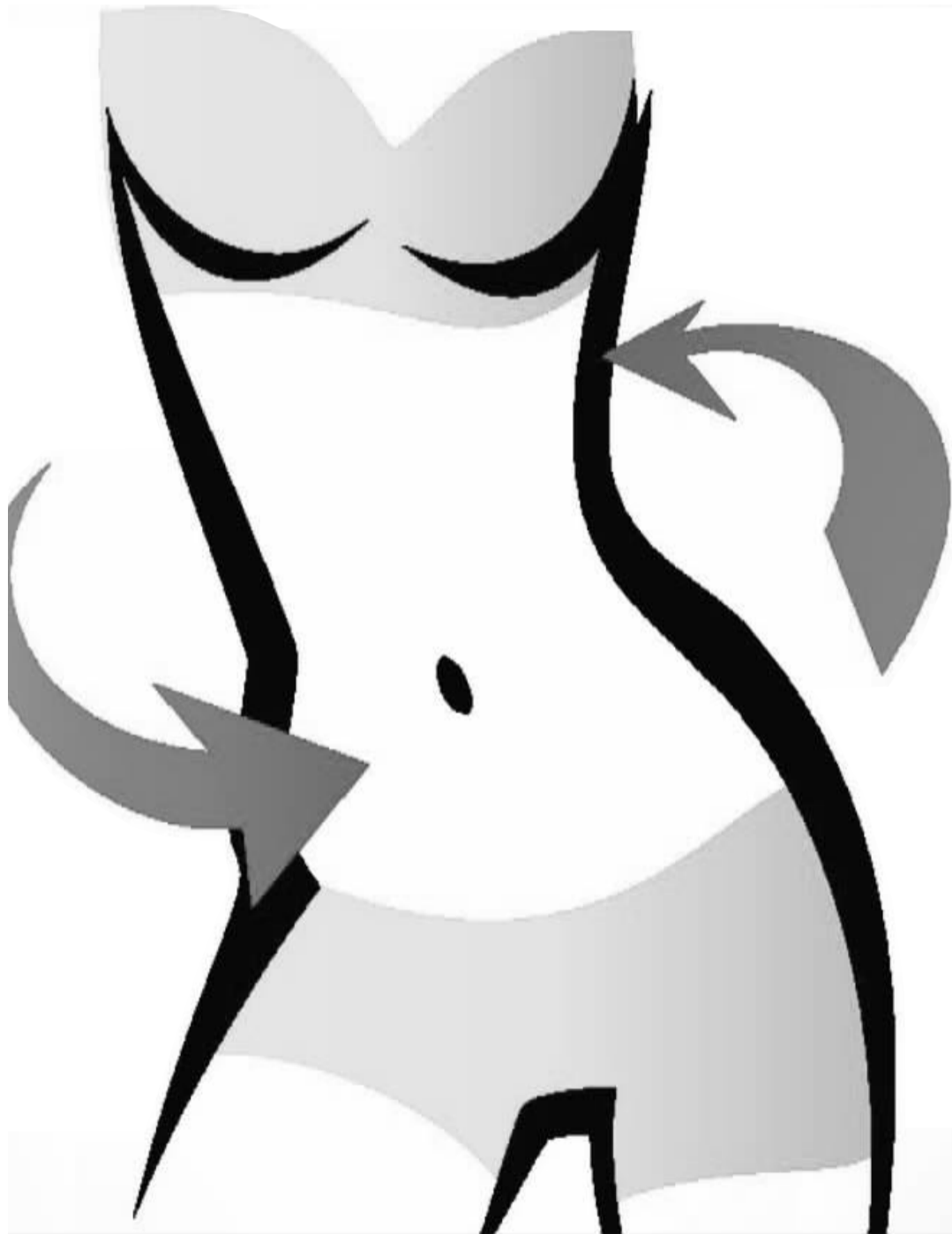
周法光说，如果因减肥过度瘦成低血压的患者，也可以适当“吃回来”，就是吃胖点。但靠吃胖升血压不科学，最重要的是多运动锻炼。

【提醒】

高血压患者服药不当 会造成体位性低血压

要特别重视高血压患者因服用降压药不当，造成的体位性低血压，也就是在体位发生变化，如蹲起站立、长时间站立时，由于头部供血不足会出现眼前发黑、头晕欲倒的症状。对于有体位性低血压的老年人来说，早上起床时，应缓慢地改变体位，防止血压突然下降，起立时不能突然，要转身缓缓而起，肢体屈伸动作不要过猛过快，例如提起、举起重物或排便后起立动作都要慢些。

周法光提醒，高血压患者一定不要自己随意更换降压药的种类和剂量。如果血压降得过低，冠状动脉血液的流动就会减慢，引发心绞痛、心肌梗塞等心血管疾病。



吃桂圆对低血压患者有益

【链接】

低血压患者的日常生活预防

- 1.晚上睡觉将头部垫高，可减轻低血压症状。
- 2.锻炼身体，增强体质。平时养成运动的习惯，保证足够的睡眠、规律正常的生活。
- 3.洗澡水温度不宜过热、过冷。
- 4.饮食上，少吃赤小豆、葫芦、冬瓜、西瓜、芹菜、山楂、苦瓜、绿豆、大蒜、海带、洋葱、葵花籽等具降压效应的食品，应该多吃高钠、高胆固醇的食物，还要多吃补气、温补脾肾的食物，如莲子、桂圆、大枣等。人参炖瘦肉、当归煲羊肉、田七炖鸡等对低血压患者均十分有益。多喝汤，多饮水，增加盐分摄入。

(何崇梅)