

# 久蹲起立眼前发黑是心脏的问题?

王阿姨今年57岁,平时身体很好,是家里家外的好手,可是,前几天却因为晕倒住进医院。

回想发病过程,王阿姨当时正在院子里蹲着摘菜,这时候邻居过来串门,她站起来想去开门,却突然觉得眼前一黑,脑袋一阵发晕,接着就倒下了。王阿姨说,晕倒前的几天也有异常,蹲着干活的时候没事,但一站起来就觉得眼前发黑,可是过几分钟就能恢复,没想到这次竟然晕了过去。

临床上像王阿姨这种情况并不少见,蹲久了站起来觉得眼前发黑,这是怎么回事呢?今天,我们就来详细说一说。

眼前发黑 问题多半出在这儿

其实,眼前发黑,这是脑部缺血的表现。从蹲下到站立起来,这是一种体位的变化,这种体位的改变会影响人体血液的分布。

当人体长时间蹲着或坐着,下肢血管受压,血液循环受阻,这时候突然站起来,下肢血管受压的情况一下子解除,由于重力原因,全身血液迅速流向腰部、腿部。这样一来,回流到心脏的血流量就会减少,血压下降,上半身特别是脑部容易出现缺血。

对正常人来说,这时候体内会马上启动

血压调节机制,加快心跳,加强心脏收缩,升高血压,向全身输送更多血液,避免出现供血不足。若是由于某些原因导致调节过程出现问题,从蹲下到站立时血压会突然下降,引起一过性脑供血不足,从而出现短暂的眼前发黑(黑蒙)、头晕,甚至晕厥等症状。

这种当体位变化,快速站立时出现血压下降的情况,医学上称为“体位性低血压”。

这些人群久蹲 更容易犯晕

临床上,常常通过卧立位试验来筛查体位性低血压。简单地说,就是测量卧位和直立位的血压变化,如果直立3分钟内收缩压下降 $\geq 20\text{mmHg}$ 或者舒张压下降 $\geq 10\text{mmHg}$ ,就要怀疑体位性低血压了。

一般来说,体质比较弱、身体较瘦小、长期不锻炼或者年龄较大的人,容易出现体位性低血压。另外,某些疾病,如急性心肌梗死、应激性心肌病等导致的心原性休克,脑肿瘤、脑梗塞、颈动脉狭窄等情况,也可能出现体位性低血压。

“体位性低血压”需要吃药吗?

不过,即使属于上述易患人群,也不用太担心。平时多注意,可以避免出现严重症

状。生活中,要注意这四个细节:

放慢动作 变换体位的时候缓慢一些,不要猛地站起来,给身体一点反应时间。

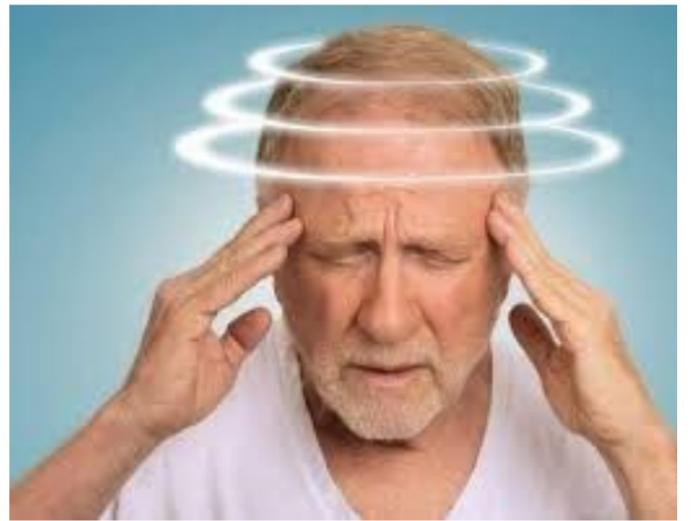
保持运动 平时多运动,可以加强体内血压调节能力,减少体位性低血压的风险。

规律作息 每天应该保证充足的睡眠,避免熬夜导致血压波动。

定期监测 及时就医 建议中老年人在家定期监测不同体位的血压情况。如果在变换体位后出现短暂头晕、眼前发黑等症状,可以到心内科做进一步检查确诊,排除其他疾病。对于症状严重、发作频繁的患者,需要在医生指导下采取药物治疗。

敲黑板

蹲久了站起来眼前发黑,很可能是由于



体位性低血压引起的脑部缺血症状。可以在家测量卧位和站立位血压来筛查体位性低血压。变换体位放慢速度,日常多做运动,养成正常作息习惯,定期监测血压,发现症状及时就医,可以避免由于体位性低血压导致的晕厥、跌倒等严重事件。

**朱新生 ZHU ORTHODONTICS**  
中文热线: 703-786-1909  
Xinsheng Zhu, DDS, PhD  
牙科矫正 专家  
儿童及成人牙齿矫正  
采用 金属托槽(metal brackets)  
透明托槽(clear bracket)  
隐形牙套(Invisalign)  
接受多种正牙保险和分期付款  
Invisalign certified  
服务大华府地区 两个方便地点  
Dumfries 诊所 Chantilly 诊所  
17606 Main St., Ste.200 Dumfries, VA 22026 (Woodbridge, Quantico Marine Base 附近) Tel: 703-445-1999  
14149A Robert Paris Ct Chantilly, VA 20151 (好运来, Chantilly 高中附近) Tel: 703-657-0555

**医生专版**  
A doctor in a white coat giving a thumbs up.

**眼科医生 殷丹 Dan Yin, M.D.**  
(301)770-2020  
(Mon-Sat. 急诊24HRS)  
6333 Executive Blvd, Rockville, MD  
www.washingtoneyeconsultants.com  
\* 纽约医学院 M.D.  
\* 著名的 New York Eye and Ear infirmary 住院医生  
\* 美国眼科专家文凭  
\* Holy Cross Hospital 眼科主任医生  
一流医院, 一流医术, 一流设备, 一流医护  
● 无刀激光白内障手术  
● 近视, 远视, 和散光激光矫正及人工晶体植入  
● 青光眼, 视网膜疾病, 眼睛发炎, 干涩, 眼睑疾病, 角膜损伤  
● 糖尿病和高血压眼底检查  
● 眼皮下垂修复和眼部美容(包括注射美容填料)  
● 定制和验配普通/隐形眼镜  
3-089

**罗迅妍 医师 疼痛康复科**  
Joan Luo M.D. Board Certified Physical Medicine & Rehabilitation  
● 福建医科大学毕业  
● 国家康复医院住院医师  
● 纽约州立大学研究生  
● 宾州大学附属医院住院医师  
● 国家卫生总署 Fellow  
Maryland Neurological Institute 及 Ann Arundel Medical Center 主治医生  
**主治** 脊椎、神经、关节及肌肉疼痛、车祸、工伤、运动跌打、损伤、头痛及中风后遗症, 神经肌电诊断、各种封闭注射、针灸理疗  
接受各种医疗保险及车祸工伤保险  
预约电话: 301-987-8988 703-738-6127  
马州 8943 Shady Grove Court, Gaithersburg, MD 20877 355 和 270-8 号出口  
维州 3601 D Chain Bridge Road, Fairfax, VA 22030 3-032

**裴万征 医师 妇产科**  
Richard Wanzheng Pei, MD, PhD  
703-698-9668  
starcareobgyn.com  
聚有十多年临床经验  
● 美国妇产科学院院士  
● 乔治华盛顿大学医学院临床助理教授  
● Robert Wood Johnson 医学院妇产科毕业  
● 哥伦比亚大学生理学博士  
● 北京医科大学本科及整形外科毕业  
○ 产前检查, 高危妊娠护理, 无痛分娩、接生  
○ 妇科年检, 各种妇科疑难病症  
○ 不孕症查治, 人工受孕, 再接通结扎后的输卵管  
○ 设有最先进 3D 彩色 B 超: 检查胎儿和妇科  
Fairfax Hospital Office: 3301 Woodburn Rd, Suite 102, Annandale, VA 22003 Next to Inova Fairfax Hospital Tel: 703.698.9668  
Herndon Office: 106 Elden St, Suite 13, Herndon, VA 20170 Close to Reston Hospital Tel: 703.432.2433 3-049

**MOCH 血液, 肿瘤专科门诊**  
Montgomery Oncology Care and Hematology  
● 美国临床肿瘤学会会员  
● Suburban Hospital, Shady Grove Adventist Hospital 专科主治医师  
● 美国国立肿瘤研究院 (NCI) 与心, 肺, 血液研究院 (NHLBI) 血液与肿瘤专科 Fellow  
● 哥伦比亚大学医学院附属圣文森特医疗中心内科住院医师  
**主治** 乳癌, 肺癌, 大肠癌, 胃癌, 肝癌, 胰腺癌, 头颈肿瘤, 肾癌, 前列腺癌, 膀胱癌, 宫颈癌, 卵巢癌, 淋巴瘤, 骨髓瘤 等各种癌症及各种血液病  
王冬梅 医师  
DongMei Wang, M.  
预约电话 (301) 424-9723 (301) 337-8116  
地址: 9715 Medical Center Drive, Suite 531, Rockville, MD 20850  
位于 Shady Grove 医院急诊室右侧的门诊楼内, Metro 及 66,40,43 号公车可达

**樊薇 Wei Fan MD 内科医师**  
主治各种内科急慢性疾病、外科、妇科、皮肤科常见疾病, 健康体检、预防接种、肿瘤普查、妇科年检。  
具有多年临床经验, 认真负责, 耐心周到, 个体化精细诊疗。  
接受各种保险及自费, 全面接受新病人  
● 美国内科学会专科文凭  
● 美国内科学会会员  
● Shady Grove Hospital 主治医师  
● Hackensack UMC Mountainside Hospital 内科住院医师  
预约电话: 240-690-4114 或 301-299-3039 3-115  
地址: 2401 Research Blvd Suite 370, Rockville MD 20850

**精神心理专科**  
**郑三君 医师**  
Jimmy S. Chen M.D. Ph.D.  
Board Certified Psychiatrist  
★ 美国康乃迪克大学神经内分泌学博士  
★ 哈佛医学院附属麻省总院和儿童医院研究员  
★ 天普大学附属达拉威精神疾病中心总住院医师  
**主治** 忧郁症、焦虑症、躁狂症、情感障碍、精神创伤后综合症、恐惧噩梦精神分裂症、强迫症、厌食、失眠、儿童行为障碍、多动症、性功能障碍、老年痴呆症。各种精神、心理和行为疗法, 最安全、有效、先进药物疗法。  
公民入籍英文免试证明 司法协助  
Tel: 240-498-4509; 240-888-0403; 301-740-2680; 接受多种医疗保险和自费  
Fax: 301-560-4924 Email jimmychen1988@hotmail.com  
18502 Office Park Drive Montgomery Village, MD 20886, Gaithersburg (270 Exit 11) 3-022