

## 輕微眩暈低血壓 運動增強體質可改善

【台灣新生報／記者李叔霖／台北報導】2009.05.18 08:23

am

輕微低血壓不用太擔心，嚴重者必須治療。中西醫師廖桂聲表示，血壓降低後，血流變慢、血凝成分增多，往往合併形成腦和內臟器官血栓。

廖醫師指出，低血壓多為先天不足或後天失調，進而導致氣血陰陽不足、臟腑功能失調，屬傳統中醫眩暈、虛勞、暈厥等範疇，嚴重者應按照中醫辨證治療，常以心、脾、腎三臟氣虛或陽虛為主，但往往三臟之症參雜互見，需加以辨明。在臨床意義上，確認低血壓在於和患者個人平時的血壓做比較，一般多以收縮壓小於70毫米汞柱，或比過去降低40毫米汞柱左右來確定。若患者長期血壓過低，容易導致血液無法順利流向腦部，進而造成腦部缺氧，所以患者才會時常感到頭暈、心悸、發抖、畏寒、全身無力、蒼白，甚至失神休克等症狀。

廖桂聲醫師強調，體質性低血壓與體質瘦弱有關，常見於中年女性，多有家族史，無自覺症狀，只是容易疲勞而已，

並不需要治療，只要做點可增強體質的運動即可。症狀性低血壓則是由某些疾病或藥物所引起，如服用降壓藥物、脊髓空洞症、風濕性心肌病及慢性營養不良等。

## 內耳的前庭感受器

- 共有兩類, 五個部位
  - (1)三個半規管(**semicircular canal**)
    - 感受器: 壺腹瘻(**crista ampullaris**)
    - 作用: 角加速度、角減速度如旋轉、俯仰及側滾等非直線運動的感覺
  - (2)二個和耳石器: (**圓囊 saccule**、**橢圓囊 utricle**)
    - 感受器: 斑點 (**macula**)
    - 作用: 圓囊負責上下，而橢圓囊負責前後的直線加速度或減速度運動的感覺
- 等速度則不會刺激前庭系統。內耳前庭把人體受到的**重力和加速度的刺激**傳到中樞神經系統，傳到腦幹的前庭神經核(**vestibular nuclei**)，並整合**眼球和本體感受器**傳來的訊息

