

壓力襪有助改善體位血壓低

柏金遜症是一種破壞大腦神經系統的病症，有些患者會存在交感神經功能失調，而交感神經是負責調劑人體自主功能的主要系統之一，其中就包括人體在運動和不同溫度條件下血液的變化，所以若患者由坐姿或臥姿忽然換至站立時，便會出現血壓下降，繼而引發視力模糊，站立不穩，頭暈目眩，軟弱無力。在醫學上，假如站立1-3分鐘後收縮壓(systolic blood pressure)較平臥時下降20毫米汞或舒張壓/下壓(Diastolic blood pressure)下降10毫米汞即為體位血壓低。患有體位血壓低的人士，會增加跌倒及骨折的危機，也會因怕頭暈而減少社交及自我照顧的能力，漸漸加速身體功能退化，所以柏金遜症患者必須正視體位血壓低的問題。

什麼是壓力襪？

穿著壓力襪是其中一種預防體位血壓低的方法，職業治療師會為患者提供壓力治療，患者須穿著合適而可調校的壓力襪 (Pressure Stocking)，這樣可減低血壓低的情況，因而減低跌倒的機會，提高社交和自我照顧能力，和提高生活質素。

壓力襪的主要原理，是在腿部不同的部份施予不同壓力，依照流體力學，腳踝施加的彈力最大，越上施壓則比較少，如此就可以形成一股往上方的壓力差，彷彿在雙腳裝了抽水馬達，使腿部血液會回流至心臟，減少血壓低的情況。



廖卓芬

註冊職業治療師
現職聯合醫院
現任職業治療學會代表
現任香港柏金遜症基金教育及培訓委員

使用時有什麼要注意？

穿著壓力襪的時間，最好是早上起床時，這樣於坐立、站立、步行或進行日常活動時血壓就可以得到調節，晚上睡覺時就可以除下。處理壓力襪的方法也是非常重要的，壓力襪經過十二小時穿著後，壓力會減少，所以壓力襪應每日更換及清洗，以保持清潔及盡量保持適度壓力。清洗壓力襪時要加上適量皂液，用手在冷水中清洗，切勿用洗衣機或乾衣機清洗，以免影響壓力襪的彈力。洗濯後，可用毛巾吸乾水份，放在當風地方吹乾。不可曝曬，更不可用熨斗處理。

除了穿著壓力襪，生活上有什麼要注意？

患有體位血壓低的人，應嘗試找出原因，如懷疑是藥物引起，應該在醫生指導下調整藥物劑量或種類。除此之外，在日常生活處理家務時，改變姿勢的動作應該放緩，從蹲或坐著到要站起來的時候，動作要緩慢，彎腰後不可突然站起，應該借其他穩固物逐漸起立。同時亦避免長時間站立，在洗澡穿衣時可選擇坐下來進行，也要經常做運動，運動可調節神經系統，增強心血管功能，進而改善症狀。對以上提及的內容，如有疑問，便應諮詢職業治療師的意見。

參考資料：

1. Christopher J et al. (1999). Postural Hypotension: causes, clinical features, investigation and management. Annual Review of Medicine, 50:317-336
2. Henry R, et al. (1999). Haemodynamic analysis of efficacy of compression hosiery in elderly fallers with orthostatic hypotension. The Lancet, 354:45-46.
3. Adrainus AJ et al. (1999). Patho-physiological basis of orthostatic hypotension, autonomic failure. The Journal of Physiology, 519:1-10
4. Paul Kredet CT et al. (2002) Management of vasovagal syncope. American Heart Association 106:1634-2002;17:1148-60.