

認識站立不適症

何為站立不適症？

因自主神經系統功能包括心跳、血壓、血流調節不當而造成直立時產生頭暈、頭痛、視力模糊、臉色蒼白、心跳加速甚至暈厥之症狀，稱為站立不適症。一般好發於青春期及年輕女性。依症狀之持續性可分為急性(血管迷走反應)及慢性(姿勢性心跳加速症候群)症狀。慢性的站立不適症可能影響生活，造成工作、學習、睡眠的問題。

如何診斷站立不適症？

除了病史及臨床症狀判斷外，可施行簡單的站立測驗，或經由傾斜床測驗做進一步診斷。

病人生活注意事項

1. 多攝取水份及鹽分，也可補充鹽分(一天3次，一天1/2至1公克)
2. 盡量維持站姿及坐姿，但勿長時間站著不動
3. 若在站立時感覺頭暈，可蹲下、坐下、躺平且腳抬高至症狀好轉
4. 保持適度運動的良好習慣
5. 晚上睡覺時頭部墊高(約45度)，早上起床，最好先坐起來再慢慢下床
6. 避免洗過熱的溫水澡、用力上廁所、吃得太飽等易引發頭暈的行為
7. 感冒及天氣炎熱時更需要攝取水份及鹽分，且避免耗力的運動