

血压低到多少算危险？ 警惕低血压的器官损害风险

◎四川省苍溪县人民医院 杨力

血压是衡量心血管健康的“晴雨表”，很多人觉得高血压才可怕，往往忽略了低血压。但其实，血压太低同样可能埋下健康隐患，甚至影响重要器官。今天就来聊聊：低血压到底是什么？低到多少算危险？又会带来哪些麻烦？

低血压有原发继发之分

低血压的判定标准：简单说，低血压就是血压低于正常范围。通常认为，收缩压（高压）低于90毫米汞柱，或舒张压（低压）低于60毫米汞柱，就可能被判定为低血压。不过这不是绝对标准，更关键的是：如果血压持续低于这个水平，血液流动会变慢，没法给大脑、心脏等器官及时输送氧气和营养，进而引发各种不适。

低血压的常见症状：低血压的症状轻重要看血压下降的程度。轻微时，可能只是偶尔头晕、乏力；严重时，可能突然晕厥、休克。常见症状包括站起来时（尤其从坐或躺的姿势快速起身）头晕、站不稳；还可能有恶心、疲劳、心跳加快、手脚冰凉等。如果出现视力模糊甚至晕厥，说明大脑已经严重供血不足，得赶紧就医。

低血压的类型：低血压可以分为原发性和继发性两种类型。原发性低血压又叫单纯性低血压，通常没有明确的诱因或疾病背景，可能与遗传、体质等因素有关。这种类型的低血压通常发生在健康人群中，且症状较轻，可能通过改变生活习惯如饮食调整和适当锻炼来缓解。继发性低血压则是由其他疾病引起的，如心脏病、内分泌疾病（例如甲状腺功能减退症）、神经系统疾病（如帕金森病）等。当这

些原发病影响身体的血液循环系统时，便可能导致血压下降。治疗继发性低血压的关键在于解决原发病，恢复血压正常水平。

血流慢 大脑“吃不饱”

低血压最直接的风险是“供血不足”，首当其冲的是大脑。大脑仅占人体体重的2%~3%，却消耗全身20%~25%的氧气和葡萄糖，这种高代谢特性使其对血压变化极为敏感。当血压低于90/60mmHg时，血流速度显著减缓，大脑的椎基底动脉系统和颈动脉系统灌注不足，患者可能出现头晕目眩、眼前发黑等急性脑供血不足症状。若低血压状态持续，神经元因长期缺血缺氧，会引发线粒体功能障碍和氧化应激反应，加速神经细胞凋亡。临床研究显示，收缩压长期低于80mmHg的动脉硬化患者，中风风险较正常人群高出3~5倍，部分患者甚至会因突发大面积脑梗死陷入昏迷。

心脏同样面临巨大压力。左心室需要足够的动脉压力将血液泵向全身，低血压导致冠状动脉灌注压下降，心肌细胞缺血缺氧，引发心绞痛、心律失常等症状。长期供血不足会使心肌收缩力减弱，心脏代偿性扩大，最终发展为扩张型心脏病。据统计，慢性低血压患者中，约15%会进展为心力衰竭，出现呼吸困难、下肢水肿等典型症状。

肾脏的滤过功能也会受到严重影响。肾脏每分钟接受的心输出量达20%~25%，是全身血流最丰富的器官之一。当血压下降时，肾动脉收缩，肾小球滤过率降低，导致水钠潴留和毒素排出受阻。若血压持续低于70/40mmHg超过2小时，肾小管上皮细胞因缺血发生坏死，引发急性肾损伤。数据显示，因低血压导致的急性肾衰竭患者，死亡率高达30%~50%，幸存者中也有20%会发展为慢性肾病。

其中老年人是低血压的高危人群。随着年龄增长，血管弹性下降、血管壁变僵硬，血压调节功能变弱；加上很多老人有糖尿病、心脏病等基础病，更容易出现低血压。对老人来说，低血压的影响往往更严重：频繁头晕可能导致摔倒、骨折，突然晕厥会限制生活独立性；还可能加重老年痴呆等认知问题，大大影响生活质量。

而急性低血压（血压突然暴跌）可能是休克的信号，会危及生命！急性低血压多发生在严重失血、感染、过度脱水等危急情况。此时血液量急剧减少，心脏没法把血液泵到全身，大脑、心脏、肾脏等重要器官供血严重不足，可能迅速出现休克。休克是危及生命的状态，若不及时治疗，可能导致器官功能衰竭甚至死亡。因此，急性低血压需要快速恢复血容量。☺