



魏宇/绘

出血而出现的昏迷，还是先出现晕厥跌倒而出现的脑出血昏迷，这需要仔细辨别。

◆ 有四种卫生间晕厥类型

1. 便秘所致

不少老年人会因为气血津液不足而引发便秘，若大便时过度用力，加之有冠心病、高血压、糖尿病等基础疾病，容易出现心肌耗氧增加而诱发急性心肌缺血，严重者出现心肌梗死、心跳骤停；或用力时脑血管压力过大，而老年人脑血管脆性增加，脑动脉硬化容易发生急性脑血管意外。发生此类晕厥时，要就地抢救，搬动患者可能造成时机延误，心脏骤停4~6分钟大脑会出现不可逆的损害，复苏成功概率也会下降。

2. 排尿所致

有些老年患者由于自主神经功能受损，夜间憋尿或排尿时腹腔压力骤减，血液瘀积下腹，反射性引起迷走神经兴奋，导致心动过缓，且多数人排尿时会屏气用力，导致胸腔压力增高，而致回心血量减少。综上原因共同导致心排量骤减，故使灌注脑部血液不足而发生晕厥。

3. 突然站立所致

老年人长时间上厕所后，下蹲会导致血液

回流缓慢，突然站起来后，压差变大，会导致回心血量不足，每搏输出量减少，而老年人血管随年龄增长而平滑肌细胞减少，弹性降低，受血管变形影响，老化血管失去延展性，致颈动脉窦和主动脉压力感受器的敏感性降低，不能反射性地引起心率加快，而失去代偿作用，故也致脑供血障碍而发生晕厥。

4. 洗漱不当所致

老年人用冷水洗脸时易引起迷走神经兴奋，或洗脸不当时按压双侧颈动脉窦，导致压力感受器假性兴奋而引起负反馈，导致心率减慢，致心排量不足，脑动脉供血不足而发生晕厥。

◆ 根据病因做好预防措施

为预防老年人发生卫生间晕厥，要根据病因采取相应措施，以防发生意外。

1. 卫生间要通风透气，且要明亮、干燥、温暖。

2. 睡醒后不要立即下床行走，可再卧床片刻，起床、下床、行走要慢。

3. 如厕时尽量用马桶，避免蹲坑，尽量避免久坐久蹲；起立要慢，最好用扶手或有人搀扶，避免突然站起，如发生头晕要赶紧坐下；避免长时间站立、过度用力排便；保持大便通畅，避免憋尿，夜尿频数者要积极治疗，以防夜间多尿。

4. 避免暴饮暴食，以防腹泻虚脱而晕厥；多食粗纤维食物，摄取足量水。

5. 高血压患者应将血压控制在适当范围，注意防寒保暖。🚫