



## 早晨的血压

### 每日血压模式

什么是清晨高血压?

什么原因导致清晨高血压?

谁有清晨高血压的风险?

患上清晨高血压的后果是什么?

我如何知道我是否有清晨高血压?

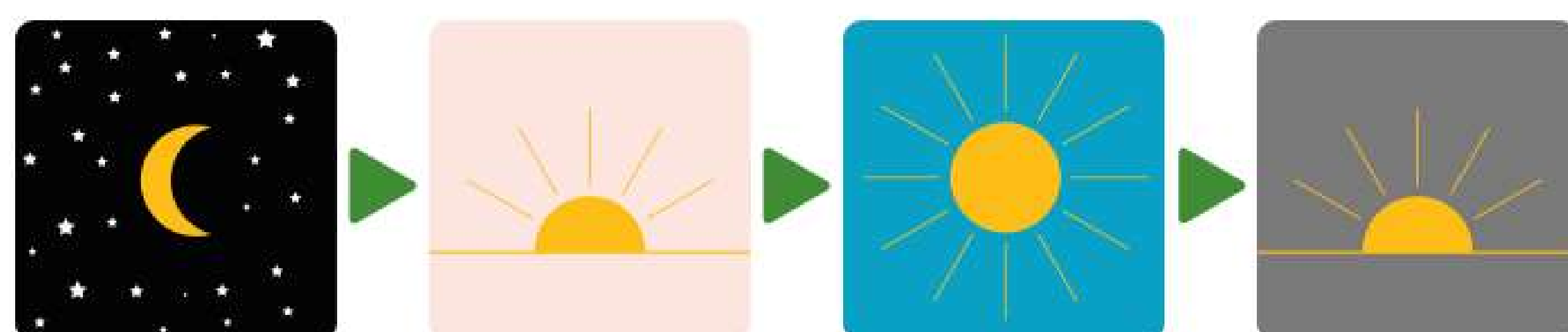
如何治疗清晨高血压?

如何预防或控制清晨高血压?

参考

### 每日血压模式

血压 (BP) 都会遵循一种日常模式。在晚上睡觉时通常会较低，在醒来前几小时开始上升。白天会持续上升，通常在中午时达到高峰。到了下午或傍晚，您的血压将再次下降。



有些人会出现血压模式异常。其中一种是血压于早晨时升高 (也称为清晨高血压)，导致脑、心和肾损害的风险增加。尽管您的血压受到良好的控制，清晨高血压也可能发生。

### 什么是清晨高血压?



清晨高血压的定义是根据早晨和睡前的血压 (BP) 读数。您可能没有清晨高血压，如果：

您的早晨和晚上血压读数的平均值 > 135 mmHg



您的早晨和晚上血压读数之间的差异为 15-20 mmHg

### 两种类型的清晨高血压<sup>2</sup>

#### 夜间高血压

- 血压读数在晚上不会下降太多。
- 夜间的血压读数高于白天的血压读数。
- 经常发生在罹患糖尿病，心脏衰竭，睡眠呼吸中止症 (一种睡眠障碍，其中呼吸中止并重复发生) 和中风的患者身上。
- 这种清晨高血压患者于夜间发生的心血管疾病风险会增加。

#### 血压晨峰高血压

- 起床前2个小时出现血压升高。
- 起床后血压持续上升。
- 这类行的高血压患者通常都有心率变异。

### 什么原因导致清晨高血压?



当你早上醒来时，血压 (BP) 由于身体正常的昼夜节律而升高。昼夜节律，是每天24小时的活动周期，并影响我们的睡眠/苏醒模式。早上，身体释放某些激素，如肾上腺素和去甲肾上腺素。这些激素可以让您的能量提升，但也可以提高您的血压。早上血压的上升通常发生在上午6点和中午之间。如果血压升得太高，对患者是有害的。

### 谁有清晨高血压的风险?

以下因素可能会让您患上清晨高血压的风险：



### 患上清晨高血压的后果是什么?



与无清晨高血压患者相比，那些清晨高血压患者在早上几个小时的心脏病发作，中风和猝死风险较高。

如果出现严重头痛，胸痛，脸部或手臂麻木或刺痛等状况，请务必立即与医生联络。

### 我如何知道我是否有清晨高血压?



使用家用血压监测器可以帮助您确定您是否有清晨高血压。这些设备可以在您附近的药房轻松获得，而价格也相当合理。市面上有各式各样类型的监测器，因此请向您的药剂师询问最适合您的型号。

最好是使用同一只手臂检查血压，并在以下时间进行检测：



早上醒来后大约一个小时



睡前一小时



血压应在那支给予较高的收缩压读数手臂测量 (上部读数)



袖带的下边缘应该置于肘部弯曲上约2厘米，手臂周围不要有衣服紧贴



在进行测量之前，您应该坐好，保持沉默并休息至少5分钟。双脚也应平放在地面上，因为双腿交叉会提高您的血压



确保您在过去30分钟内没有吸烟，吃东西，喝含咖啡因的饮料或运动。避免膀胱充盈时进行测量



记得记录您的血压读数，并在拜访医生时一同携带

### 如何治疗清晨高血压?



清晨高血压一般会发生在因为一个人的抗高血压药物的作用不会持续24小时。因此，您的医生可能会推荐使用抗清晨高血压的药物与您现有的高血压药物治疗来做搭配。

在配上这种额外的药物之前，治疗的第一步是在家中自我监测早晨血压 (BP)。一旦您被诊断患有清晨高血压，您的医生将调整您的药物，以降低血压晨峰。

### 如何预防或控制清晨高血压?



为了防止清晨高血压的发展或者保持它在控制之下，您应该执行以下行动：

- 摄取营养的**饮食**
- **避免烟草和酒精**
- 定时**运动/进行肢体活动**
- 服用**血压 (BP) 药物**
- 记录**血压读数**

### 参考

1. Mayo Clinic. High blood pressure (Hypertension). Available at <http://www.mayoclinic.org/diseases-conditions/high-blood-pressure/expert-answers/blood-pressure/faq-20058115>. Accessed 19 September, 2019.
2. Kario K. JMAJ 2005; 48(5):234-240.
3. Pharmacy Times. Early to rise? Your blood pressure may be too. Available at <https://www.pharmacytimes.com/publications/issue/2007/2007-04/2007-04-6392>. Accessed 8 October, 2019.
4. Kaplan NM. *Circulation* 2003;107:1347.
5. British Hypertension Society. Home blood pressure monitoring protocol. Available at <https://bhsc.org/wp-content/uploads/2017/09/Protocol.pdf>. Accessed 8 October, 2019.