

抑制血压晨峰的方法

血压晨峰（MBPS）指清晨时段血压快速上升，收缩压比夜间血压平均上升 14 mmHg 甚至急剧上升 70~80 mmHg。凌晨高血压使儿茶酚胺水平升高，出现高凝状态；血流剪切力增加，交感兴奋，心率增快；斑块破裂，动脉血栓形成，发生卒中、心肌缺血、心肌梗死、严重心律失常和心脏猝死等心脑血管事件。

因此，控制清晨血压对于预防心血管病事件至关重要。要抑制 MBPS 有 4 种方法：

- （1）更改服药时间，早晨改为临睡前；
- （2）选择谷峰比（T/P）>50%，且有较高降压平滑指数（SI）的长效降压药，以控制服药后 18~24 h 时段血压水平；
- （3）临睡前联合应用长效 α 受体阻滞剂；
- （4）使用药物定时释放制剂以降低即时升高的血压。

（摘自：高血压及其相关疾病网）