

血压为何忽高忽低？ 动态血压监测帮你找原因

文 / 山西省汾阳医院 孙颖锋



许多人都曾有这样的困扰：体检时血压正常，但在家自测却起伏不定；情绪激动时血压飙升，平静后又恢复正常。这种波动并非简单的数字变化，而是身体发出的警示信号。频繁的血压波动会悄无声息地损害心脏、大脑、肾脏等重要器官，显著增加心脑血管疾病的发生风险。

在传统测量方法难以捕捉这些隐匿波动的情况下，动态血压监测技术应运而生。接下来，让我们一同深入了解这项技术，揭开血压波动的真相。

一、什么是正常血压和异常波动

1. 正常血压范围

- 收缩压（高压）：90~139 mmHg。
- 舒张压（低压）：60~89 mmHg。

【特殊规律】血压一天的变化通常呈现“两峰一谷”的昼夜节律，受生物钟、激素变化和活动影响，清晨6~10点、下午4~8点血压较高，夜间睡眠时血压最低。

2.异常波动的信号

● 波动幅度大：24小时内收缩压波动幅度超过30 mmHg，或舒张压波动幅度超过15 mmHg。

● 短时间骤变：血压在短时间内骤升，又迅速回落。

【特别提醒】偶尔波动属于正常现象，但若频繁波动，则需引起重视。

二、血压异常波动的原因有哪些

1.身体自然变化

(1) 年龄增长

血管随年龄增长逐渐老化，弹性下降，如同老化的橡皮筋，难以有效缓冲血压变化。具体表现为血管壁中胶原蛋白沉积增多，弹性纤维减少，导致血管逐渐硬化，对血压的调节能力也随之减弱。

(2) 昼夜颠倒

熬夜会打乱血压的正常昼夜节律，导致夜间血压不降反升。长期睡眠不规律会干扰人体生物钟，影响神经内分泌系统对血压的稳定调节，从而使夜间血压持续处于较高水平。

(3) 激素影响

女性在经期和孕期因体内激素水平变化，可能出现血压波动。月经期间，雌激素与孕激素的波动会影响血管的收缩与舒张功能；而在孕期，女性血容量增加，也可能引起血压变化，尤其在孕晚期，部分孕妇可能发展为妊娠高血压。

2.不良生活习惯

(1) 高盐饮食

摄入过多盐分会导致体内水分滞留，增加血容量和血管压力。咸菜、腌肉、方便面等加工食品均为常见的高盐食物，日常饮食中需注意控制。

(2) 吸烟、饮酒

吸烟、饮酒及大量饮用咖啡均可刺激血管收缩，引起血压上升。香烟中的尼古丁会导致血管痉挛；长期饮酒可能损伤血管内皮细胞；咖啡因则会兴奋交感神经，使心率加快，进一步导致血压上升。

(3) 久坐不动

长期缺乏运动会使血管调节功能减退、弹性下降。久坐办公或长时间看电视等静态生活方式，会减缓身体代谢，促进脂肪堆积，不仅增加肥胖风险，也会损

害血管功能。

3.疾病因素

(1) 原发性高血压

这是一种常见的高血压类型，通常由遗传、后天因素（如超重、肥胖等）共同作用引发。

(2) 内分泌疾病

多种内分泌疾病可直接导致血压调节失常。例如：甲状腺功能亢进（甲亢）患者由于甲状腺激素过度分泌，会导致其新陈代谢加速、心脏收缩力增强，表现为心率持续加快、血压上升；嗜铬细胞瘤会阵发性或持续性地释放大量的儿茶酚胺类物质，引起血压剧烈波动。

(3) 心脑血管疾病

冠心病、心律失常、脑卒中等常见心脑血管病变，会直接损害心脏泵血功能与血管调节能力，进而引发血压异常。

(4) 其他疾病

肾脏疾病（如肾炎）和神经系统疾病，也可能通过不同机制影响血压。肾脏疾病常扰乱水盐代谢与肾素-血管紧张素-醛固酮系统，而神经系统疾病则会干扰血压调节中枢的正常功能，导致血压异常。

三、什么是动态血压监测

动态血压监测设备由三部分组成：袖带（绑在上臂）、记录盒（挂在腰间或置于口袋）以及连接二者的管路。袖带如同一个“压力传感器”，负责捕捉血压变





化；记录盒则相当于“数据存储库”，将这些信息完整记录下来。

测量过程中，设备会按照预设程序自动进行定时测量——白天通常每15~30分钟一次，夜间每30~60分钟一次，持续记录24小时。无论您是在工作、吃饭还是睡觉，它都会默默运行，确保不会错过任何可能反映血压波动的瞬间。

四、动态血压监测的优势

1. 识别“伪装型”高血压

动态血压监测能够有效甄别“白大衣高血压”（就医时因紧张导致的血压升高）和“隐蔽性高血压”（常规测量结果正常）等情况。

2. 掌握全天节律特征

动态血压监测可精准记录清晨、夜间等关键时间段的血压数值，帮助判断“两峰一谷”的昼夜节律是否存在异常。

3. 评估治疗效果

用药后血压是否得到平稳控制？波动幅度是否减小？动态血压监测提供的数据能够直观反映这些关键信息。医生可根据监测结果，对用药方案进行针对性调整，实现更精准的个体化治疗。

五、注意事项

1. 检查前的准备工作

建议提前预约检查。检查前一天保持正常饮食，并避免饮酒、浓茶和咖啡。酒精和咖啡因可能引起血压暂时性升高，影响结果的准确性。

请保持日常作息，不要熬夜或进行剧烈运动。剧烈运动会使血压显著上升，且在短时间内难以恢复到正常水平。

2. 规范佩戴设备

袖带应松紧适度，以能容纳1或2根手指为宜。过紧可能阻碍血液循环，导致测量值偏高；过松则可能导致测量结果偏低。

记录盒防水性较差，佩戴期间请勿洗澡或游泳。若不慎沾水，可能导致设备故障，从而无法正常记录数据。

3. 监测期间的注意事项

监测期间可正常进行日常活动与工作，但应避免跑步、打篮球等剧烈运动，以免血压急剧升高，干扰对真实波动情况的判断。

此外，请详细记录当天的饮食、运动及情绪变化，包括进餐时间、情绪波动情况、服药情况等。例如，记录情绪激动时的血压变化，有助于医生分析情绪对血压的具体影响。**药物与人**