睡前服降压药更有效

作者：徐徐 来源：中国科学报

本文原地址：https://www.iikx.com/news/progress/7148.html

本文仅供学习交流之用，版权归原作者所有，请勿用于商业用途！

睡前服降压药更有效。一项日前发表于《欧洲心脏杂志》的研究显示，睡前服用治疗高血压的药物比第二天早上服用更有效。知道服用这类药物的最佳时间很重要，因为降低血压可将患心脏病、中风等疾病的几率降低45%。

西班牙维哥大学的Ramon Hermida和同事将1.9万名高血压患者随机分为两组。研究小组要求一半的人在睡觉前服药，另一半人在醒来后服药。

每个人都记录了自己的睡眠模式，并接受了随访，包括测量血压、检查是否有副作用。他们平均被监测了6年。

研究发现，那些睡前服药的人在睡眠期间的血压比在第二天早上服药的人要低。血压降低带来了心脏疾病风险的降低，睡前服药组发生心脏疾病的总次数比第二天早上服药组少43%。

此前研究表明，睡眠时的血压是潜在心脏病的良好指标。无论白天是否正常，晚上的高血压都是要出现问题的信号。在睡眠前服用药物，当血压自然降低时，可能通过人体的自然生物钟来增强药效。

这或许解释了为什么睡前服药的参与者在整个试验过程中睡眠血压持续下降，甚至那些携带通常会增加患病几率的因素，如变老和糖尿病的人患心脏病的风险也降低了，比早上服药者降低45%。

Hermida表示，仅靠白天测量血压是不够的，因为它们可能会误报一个人的实际血压，从而导致误诊。

相反，理想情况下，应对血压进行24小时监控，以了解生活方式的影响并提供最全面的信息。

美国范德堡大学的Candace McNaughton认为，这项工作可能会帮助病人充分利用他们的药物，但效果或许取决于病情有多严重。

相关论文信息：https://doi.org/10.1093/eurheartj/ehz754

更多 科学进展 请访问 https://www.iikx.com/news/progress/

本文版权归原作者所有，请勿用于商业用途，爱科学iikx.com转发