

每天什么时候量血压比较准|每天什么时间量血压最好？一天量几次？-股识吧

一、每天什么时间量血压最好？一天量几次？

就目前你的血压来看是属于临界高血压。

建议每天两次。

即早晚。

清晨血压不稳定。

如感到头晕头痛可随时测量。

测量血压有三定：定时间、定部位、定血压计。

如果血压仍然高的话可晚上临睡前加服降压药。

祝早日康复！查看原帖>

>

二、人在一天当中，什么时间测量血压比较准？

如果你有高血压病史，那么简单一些可以在早晨的8点和晚上的8点两个时间段去量一下。

每次量三次，取平均值。

不能说最好和最准，只是因为早晨8-10点这段时间是人体血压最高的时候。

这个时候测量血压比较客观。

关于自测血压的部位，目前仍主张在上臂肱动脉处。

手腕部位置因明显低于心脏水平，测量数据相对偏低。

注意测量的时候最好选择远离心脏的右上臂，因为相同条件下，右侧胳膊比左侧胳膊的测量值约高10个毫米汞柱，所以结果也更客观一些。

测量时候，一定保持测量位置和心脏位置保持同一水平，因为测量时的姿势对测量结果也有影响。

研究表明，测量位置比心脏的高度每升高10cm，血压值就降低8mmHg左右，高度每降低10cm血压值就升高8mmHg左右。

如果回答对您有用，请及时采纳。

三、什么时候量血压最准确

展开全部冬季血压较高，夏季较低；

一般夜间血压较低，清晨起床活动后迅速升高。

至于何时准确并没有统一标准。

不过测血压前要休息5-10钟，情绪要放松，受测部位位于心脏保持在一个水平，这样相对准确一些！求采纳

四、高血压什么时间测量最好

如果你有高血压病史，那么简单一些可以在早晨的8点和晚上的8点两个时间段去量一下。

每次量三次，取平均值。

不能说最好和最准，只是因为早晨8-10点这段时间是人体血压最高的时候。

这个时候测量血压比较客观。

关于自测血压的部位，目前仍主张在上臂肱动脉处。

手腕部位置因明显低于心脏水平，测量数据相对偏低。

注意测量的时候最好选择远离心脏的右上臂，因为相同条件下，右侧胳膊比左侧胳膊的测量值约高10个毫米汞柱，所以结果也更客观一些。

测量时候，一定保持测量位置和心脏位置保持同一水平，因为测量时的姿势对测量结果也有影响。

研究表明，测量位置比心脏的高度每升高10cm，血压值就降低8mmHg左右，高度每降低10cm血压值就升高8mmHg左右。

如果回答对您有用，请及时采纳。

五、在上午，或中午，或晚上，哪个时间段量血压比较准

血压在早上会比较高，晚上会比较低，量血压要精准的话可以选择在饭后半小时进行，并且早晚各一次然后取平均值。

六、量血压的最佳时间

一般说来，早晨刚醒，尚未起床时测量为最准，最接近基础代谢标准血压。但经24小时动态血压监测表明，每一个时间段的血压是不一样的。正常人血压呈明显的昼夜波动性，即夜间血压最低，晨起活动后迅速上升，在上午6~10点和下午4~8点各有一高峰，继之缓慢下降。在活动、饱食、情绪激动、精神紧张或寒冷等状态下血压都会升高，日常生活中失眠、吸烟、饮酒和饮咖啡等也都会影响血压的变化。

参考文档

[下载：每天什么时候量血压比较准.pdf](#)

[《今天买入股票最快多久能打新》](#)

[《股票合并多久能完成》](#)

[《股票需要多久出舱》](#)

[《股票钱多久能到银行卡》](#)

[《买了8万的股票持有多久可打新》](#)

[下载：每天什么时候量血压比较准.doc](#)

[更多关于《每天什么时候量血压比较准》的文档...](#)

声明：

本文来自网络，不代表

【股识吧】立场，转载请注明出处：

<https://www.gupiaozhishiba.com/article/42337040.html>