

# 血压都在什么时候量比较准确\_一天中什么时间段测量血压最准确喃?-股识吧

## 一、什么时候量血压最准，我每次早晨起床之前的血压时

严格专业的是在清晨起床后，是最准的，量血压前不要有大的活动，避免活动后，血压升高。

如果是血压不稳定时期，建议晚上在量一次，不要在饭后马上量，要在晚上8点前量，注意监测。

## 二、什么时候量血压最准

第一个高峰一般为早上6:00-9:00，第二个高峰为傍晚17:00-20:00，昼夜波动一般不超过10-20mmHg，但是部分高血压病患者血压波动较大，甚至高达40-50mmHg。

口服降压药的作用通常在服药后0.5-1小时出现，2-3小时达到最高峰。

长效药物疗效的持续时间可达20-30小时，中效药物约8-10小时，短效药物约2-5小时。

因此高血压病患者需在昼夜两个血压高峰前1-2小时服用降压药，这样利于药物有效地发挥疗效。

## 三、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

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。

## 四、人在一天当中，什么时间测量血压比较准？

血压因时间不同可有波动，如清晨偏低，午后可偏高，但是血压测量不论什么时间只要是安静状态下那么就是准确真实的，一般侧得血压偏高需要多次复测后平均值高于正常值才能诊断高血压。

## 五、一天中什么时间段测量血压最准确喃？

一般早晨血压是最接近人体的准确血压，所以如果想确定有没有高血压，建议连续三天，固定时间测量血压，超过正常值的话，就属于高血压的

## 六、何时测血压比较准确？

平静状态下，在早上七点至八点间，最好是测三次取平均值.不需要空腹.  
测血压时，运动，激动，紧张，进食，药物均有可能使血压增高，应排除这些因素

## 参考文档

[下载：血压都在什么时候量比较准确.pdf](#)

[《海洋经济股票名单有哪些》](#)

[《上证50蓝筹股是哪些》](#)

[《平安银行股票为什么最近一直在跌》](#)

[《打新股账户市值多少最合适》](#)

[下载：血压都在什么时候量比较准确.doc](#)

[更多关于《血压都在什么时候量比较准确》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/51685318.html>