

台式血压计怎么量血压比较精准—怎样量血压才准确？- 股识吧

一、如何自己给自己准确量血压

自己在家量血压，首先要使用合适的血压仪，首选仍然是台式水银柱血压仪，但目前较多家庭都有电子血压仪，建议应使用正规厂家生产的上臂式全自动或半自动电子血压仪，并应该定期校准验证。

自己在家测定的血压一般低于医院诊室血压，在家自测血压时高血压的诊断标准为 135/85mmHg。

对于刚开始监测血压或最近血压控制不稳定的人来讲，可以选择每天血压的两个高峰，即上午7点到9点，下午4点到6点时测量血压，每次测量2-3次取平均值，可以连续测量一周，观察血压控制情况并及时和医生沟通；

而对血压控制平稳的患者，可以每周测量一次就可以了，或者在有头晕、头痛等不适症状时加测一次。

特别要提醒的是，血压在一天24小时里随着人体的生理活动而有波动的，不是一成不变的一个值，所以只要把每天早晨和晚上两个高峰血压控制好就可以了，不用总不停的量血压，尤其对于精神高度焦虑者，不建议频繁自测血压。

二、怎样量血压才准

伸直和微微弯曲差很多，我分析你在伸直的时候身体包括手臂是处于紧张状态的，说是绷直更形象一点。

测血压时身体应该处于放松状态，血压计、手臂、心脏应同高，手臂自然伸直放松（实际上这种状态就是你所说的微微弯曲的状态），手勿握成拳，这样测出来的血压应该还是比较真实准确的。

三、正确的测量血压的方法(水银台式血压计)

先把盒子打开，把水银柱最下边的银色水银槽开关打开. 1.

被测者把肘臂伸直，掌心向上，与心脏在同一水平上. 2. 将听诊器置于，肱动脉平

第4肋软骨.把袖带平整的缠在上臂中部(松紧以能放入一指为宜)袖带下缘距离肘窝2-3厘米.挤压输气球打气至肱动脉搏动音消失,水银柱又升高20-30mmHg后,慢慢的放气,使水银柱下降,视线与水银柱刻度平行. 3.
在听诊器中听到的第一声,水银柱所指刻度为收缩压;
当搏动音消失或减弱时,所指刻度为舒张压. 4.
测量后,放尽袖带中的空气,解开袖带.测血压完毕.
测后,将血压计右倾45°,关闭气门,气球放在固定的位置,以免压碎玻璃管.
收缩压 / 舒张压 如120 / 80mmHg

四、怎样量血压才准确？

个人认为应以第一次为准,因第二次和第三次测量同侧手臂时血压受到了静脉充血的影响。
如果要在同侧手臂重复测量血压,应于第一次测量后举臂,使静脉血回流,以防止静脉血对血压测量的影响。
另外血压与人的运动状况有关,如运动过后会比安静状态高。
还与情绪有关,情绪紧张时血压也会偏高。

五、血压每天该怎么量最准

每一个时间段的血压是不一样的。
每天选个固定的时间来量血压.一般以收缩压90~139mmHg(有用KPa为单位者,1Kpa=7.5mmHg)、舒张压60~89mmHg、脉压30~40mmHg为正常血压。
健康人双侧肱动脉血压可不相等,二者之差可达10~20mmHg,一般以右上肢肱动脉血压为准。
测量血压应该在同一时间内间隔1分钟反复测量2~3次,并取其最低值作为该时间的血压值。
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。
高血压患者的血压昼夜变化情况也和正常人相似,但总的水平较高,波动幅度较大。
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。
服药治疗的高血压患者应该监测降压药作用最弱时点的血压(如晨起后血压)、最强

时点的血压(如傍晚血压)和临睡前血压，一日多次服药者还要测量服药前的血压，其他时间的血压可以根据需要随时测量。

血压控制平稳者最好每日监测晨起后和临睡前的血压。

六、怎么准确的测量血压？

家用的血压仪，是很多家庭都会备有的一个仪器，特别是家中有高血压患者的，更是需要这个仪器来检测血压。

不过还是会出现这样一个情况，那就是自己在家中测量的血压和在医院中测量的血压是不同的，存在一定的误差。

如何正确测量血压呢？接下来就让我们一起来了解一下。

如何正确测量血压？1、选择合适的血压仪血压仪种类是非常多的，一般包括汞柱式血压仪、气压表式血压仪和电子血压仪这三种，所以根据自己的情况选择最为合适的血压仪，是正确测量血压的一个前提。

一般汞柱式血压仪在医院时使用的比较多，它比较准确，但是需要步骤的严格性比较强。

家中常备的血压仪一般是电子血压仪，因为电子血压仪准确性也非常的高，重点是操作简单，一个人在家中就能够测量。

不过电子血压仪如果测量方式不准确也会出现一定的误差，所以在测量之前应该仔细阅读说明书。

在选用电子血压仪的时候，一定要选择正规厂家生产的血压仪，不要听信路边广告而买一些非正规厂家生产的血压仪，质量不好的血压仪出现误差非常多，也非常离谱，会影响到对血压的检测。

2、测量血压时环境也要注意在测量血压的时候，尽量的选用一个非常安静的环境，这个环境应该充满安全感，让人放松。

在测量血压之前，首先要休息5~10分钟，不要再进行过体育运动或者家务劳动之后测量血压。

不要在身体应激情况下测量血压，这样测量出来的误差是必须存在的，比如说憋尿、吸烟、着凉等，喝咖啡也是要尽量避免的，因为喝下咖啡会影响到身体的血压，这时候测量的血压是不客观的。

3、测量步骤必须正确选用正规厂家生产的质量有保证的血压仪之后，剩下的一个非常重要的环节就是测量步骤了，不然就非常容易产生误差，影响到病情。

患者应该采用坐立的姿势进行测量，身体放松，手掌向上平伸，手肘部位应该和心脏处于同一个水平线上，上肢胳膊和肾虚成一个45度的角。

该绑袖带的时候，一定要注意袖带的方向，一般袖带上会有箭头指示，按箭头佩戴即可。

然后保持一个放松的状态，不要说话，按一下开始键，得出的数值就是身体目前的血压情况。

家用的血压仪是应该置备的一个仪器，它可以检测一个人的血压，特别是对于高血压患者非常有帮助。

以上便是测量血压的几个步骤，希望大家能够严格遵守，这样才能够测量出最准确的血压。

七、怎样量血压准

准确的操作方法如下：(1)室内要保持安静，室温最好保持在20 左右。(2)在测量前，受检者要精神放松，最好休息20~30分钟，排空膀胱，不饮酒，咖啡和浓茶，并要停止吸烟。(3)病人可采取坐式或卧式，两脚平放，其肘部及前臂舒适地放在与心脏大约平行的位置上。

(4)打开血压计盒，放在病人肢体近旁的平稳处，并使水银柱垂直到零点。

(5)让病人脱下衣袖露出右上臂，如衣袖单薄宽大，可向上卷到腋窝处。(6)在缠血压计气袖时，先将气袖内空气挤出，再缠在右上臂肘关节上2~3公分处，不能太松或太紧。在肘窝内侧摸到肱动脉跳动后，将听诊器听头放在肱动脉上，打气测压。(7)关紧气球上的气门，测量者的视线应与水银柱上的刻度在一个水平上，来观察水银柱的高度。快速充气，待触知桡动脉脉搏消失后，再加压4kPa(30mmHg)即可停止充气，微开气阀门，使水银缓缓下降，当听到第一声脉搏跳动的声音时为“高压”，即收缩压。继续微微放气，水银缓缓下降到水银柱上的某一刻度，声音突然变弱或消失时为“低压”，即舒张压。(8)第一次测量完成后应完全放气，至少等一分钟后，再重复测量一次，取两次的平均值为所得到的血压值。此外，如果要确定是否患高血压，最好还要在不同的时间里进行测量，一般认为，至少有3次不同日的偶测血压值，才可以定为高血压。

(9)整理好袖带，听诊器，把水银柱恢复至零点关闭，以备再用。

参考文档

[下载：台式血压计怎么量血压比较精准.pdf](#)

[《股票发行筹备工作需要多久》](#)

[《一个股票在手里最多能呆多久》](#)

[《股票要多久才能学会》](#)

[下载：台式血压计怎么量血压比较精准.doc](#)

[更多关于《台式血压计怎么量血压比较精准》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/author/37446054.html>