

血压什么时候量比较高——人什么时候血压最高?-股识吧

一、一天中什么时段血压最高

通过对我国正常人及高血压患者进行24小时动态血压监测，发现70%的人存在两个血压高峰和两个低谷，即清晨6—8点为第一个血压高峰；

8点后开始下降，到中午12点至下午1点为第一个低谷；

然后血压开始上升，到下午4—6点为第二个高峰，也是全天血压最高的时间；

此后血压下降，到凌晨1—2点为全天最低点，也就是第二个低谷；

最后血压逐渐上升，再进入次日的第一个高峰。

还有少数人一天只有一个高峰，应注意观察，掌握自己的血压规律。

掌握血压变化的规律，才能正确认识高血压和指导用药。

根据上述血压的变化规律，和降压药作用的高峰时间，按照血压波动规律服药。

如早起6—8点为第一个高峰，那么最好一起床就服药。

另外，了解了这个规律，老年人在高峰时期就应避免情绪过度激动，不宜疲劳、不做剧烈运动。

~希望回答对你有帮助，如果有疑问，请继续“追问”！~答题不易，互相理解，您的采纳是我前进的动力，感谢您！！

二、人体血压什么时间段最高

人体血压在24小时内呈规律性波动。

每天以上午9—11点，下午3—6点为血压的高峰时间，临床统计数字也表明在这两个时间内发生脑出血的最多，而午夜睡眠中血压则降到低谷，最大差值可达5.33千帕（40毫米汞柱）。

再加上入睡后副交感神经兴奋，心跳慢而无力，血液流动缓慢，又因已有6~11小时未进食，从肠道吸收水分较少，血液粘稠度增高，所以是脑血栓形成的高峰期。

三、人一天中什么时候血压最高？

中午，和吃饭也有关系！饮食也要注意。

告诉您我们老家的土方法，用芹菜根（带须的那种）市场上很难买到，和卖菜的商量可以预定。

洗干净了熬水喝1年左右可以治好高血压！

四、什么时候量血压会偏高

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。

五、血压什么时候测量最高

当激烈运动后马上测量血压，这时血压是最高的，等身体平稳下来后，血压就回复正常水平。

因此，测量血压时一定要在身体平稳的状态下测量才是可靠准确的。

六、血压什么时候测量最高

当激烈运动后马上测量血压，这时血压是最高的，等身体平稳下来后，血压就回复正常水平。

因此，测量血压时一定要在身体平稳的状态下测量才是可靠准确的。

七、人什么时候血压最高?

每天上午8——10点时血压最高，这个也叫“魔鬼时间”有心脑血管疾病的人千万不要在这个时段锻炼身体。

易出危险。

另外人在受到强烈刺激特别激动时以及剧烈运动时血压也高。所以一定要注意奥！！

参考文档

[下载：血压什么时候量比较高.pdf](#)

[《股票退市后股民投进的钱怎么办》](#)

[《mac版同花顺怎么筛选股票》](#)

[《股票为什么折价卖》](#)

[《股票行情图几条线代表什么》](#)

[下载：血压什么时候量比较高.doc](#)

[更多关于《血压什么时候量比较高》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/book/51768963.html>