

一天什么时候量血压比较好--每天测量血压的最佳时间是什么时候?-股识吧

一、上午量血压和下午量有什么区别

人体血压有受昼夜影响的微小波动，一般来说清晨血压最低，然后随着时间推移逐渐上升，到傍晚时血压最高。

但如果都是自己监测血压建议做到四定：定时间、定体位、定部位、定血压计。

二、每天测量血压的最佳时间是什么时候?

一般来说早晨测量最好！

三、个人在家自己测量血压，最好在什么时间、什么情况下测量比较准？有什么要注意的事项？

基础血压在早晨醒来没有尿意时测量最为理想，但难以做到时，可在血压没有出现大的变化时（如避免运动、抽烟、喝酒、进食、洗澡等情况）测量。

另外，测量前请保持安静10分钟。

由于血压时刻变化，因此只测量一次难以得到正确的正常血压值。

请连续测量2-3次在测血压时要注意以下几个问题：1、测血压前，先平静坐片刻，使其精神安静下来。

2、情绪紧张和激动之后不马上测血压。

3、剧烈运动之后和劳动之后不马上测血压。

4、测量时坐正，把上衣一侧袖子脱下，不要卷起紧的衣袖，手臂平放，手心向上，上臂和心脏在同一水平位上，肌肉要放松。

如果是卧位，也要使上臂和心脏处于同一水平，不能过高或过低。

5、测血压时精神不要紧张，不要屏住呼吸，因为屏住呼吸可使血压升高。

四、一天中什么时候喝蜂蜜最好

蜂蜜的食用时间大有讲究，一般均在饭前1-1.5小时或饭后2-3小时食用比较适宜食用方法，新鲜蜂蜜可直接服用，也可配成水溶液服用，但绝不可用开水冲或高温蒸煮，因为加高温后有效成份如酶等活性物质被破坏。蜂蜜最好使用40度以下温开水或凉开水稀释后服用。

五、血压在早、中、晚测量时不时有什么不同

在白天早上7，8点钟血压最高 中午最低 到了下午4，5点钟血压又开始升高 夜间血压也是很低的。
一般以早上和下午量的血压值为依据。

六、一天当中啥时间血压最高

中午的时间血压最高

七、测血压和血糖什么时候最准确？

的血压在一天内都是波动的，而不是固定不变的。

正常人的血压波动也是有普遍规律的：早上8-10时血压最高为第一个血压高峰，中午血压降低，下午出现第2个血压高峰，但低于早上的血压高峰，夜间睡眠后血压达最低。

所以，为了测量血压准确，需要一天多次测量，至少早上，中午，晚上各一次。此外，测量血压前需要安静休息10分钟以上，一般测量2-3次，取平均值为本次测量结果。

对于高血压人，由于个体间血压波动的差异，必要时可行动态血压监测明确，以利于指导降压药的调整。

血糖较高的人或者患有糖尿病的人要密切监测血糖，测血糖最准的时间是在空腹10小时以上进行测定，这个时候测定血糖是比较准的，因为这个时候血糖的值不会受到饮食的影响。

要测空腹血糖，在头一晚上吃完饭之后的十要禁食禁饮，第二天早上八点钟要通过抽静脉血的方式来测血糖，这样才是比较准。

空腹血糖和餐后两小时血糖都有一个测定的标准，只要是在正常范围之内都不需要予以处理。

如果空腹血糖和餐后血糖均偏高，可以诊断为血糖偏高或者糖尿病，这种情况下需要采取处理措施。

可以采取的治疗方法有运动与饮食调节，以及药物调节。

八、人的血压一天什么时候最高

下午4—6点为全天血压最高的时间。

人们的血压在一天中的变化是不固定的，同时一天当中人们会受到环境以及心理情绪方面的影响同样会造成血压出现波动。

无论正常人还是单纯高血压患者，其血压都是波动变化的，而这种波动变化是有规律的。

临床调查显示，我国正常人及高血压患者进行24小时动态血压监测，科学家发现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。

参考文档

[下载：一天什么时候量血压比较好.pdf](#)

[《股票卖出多久可以转账出来》](#)

[《股票抽签多久确定中签》](#)

[《股票要多久才能学会》](#)

[《股票流通股多久可以卖》](#)

[《股票基金回笼一般时间多久》](#)

[下载：一天什么时候量血压比较好.doc](#)

[更多关于《一天什么时候量血压比较好》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/51769008.html>