

# 什么时间量血压比较正确——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

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。

## 二、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

## 三、每天测量血压什么时候最准确

每天早晨没有剧烈运动，没有进食时量血压值比较准确。

## 四、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。

## 五、何时测血压比较准确？

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。

## 六、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>>>  
>>>

## 七、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

## 参考文档

[下载：什么时间量血压比较正确.pdf](#)

[《吉林银行股票多久上市》](#)

[《挂单多久可以挂股票》](#)

[《股票基金回笼一般时间多久》](#)

[下载：什么时间量血压比较正确.doc](#)

[更多关于《什么时间量血压比较正确》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/book/66236698.html>