

## 血压怎样量比较低\_怎样做量血压可以低一点-股识吧

### 一、怎样才能低血压？

控制糖和淀粉的摄入

### 二、医生是怎么检验血压偏低的？以下的情况算吗？

血压偏低比较常见的 尤其是女女我的血压早晨才90/70主要是你有没有症状早晨没吃饭血压低些是可以解释的如果只是这一次  
平时没有过异常应该不会有问题的血压是单用血压计测出来的和血液化验没有关系

### 三、怎样能使在测量血压时偏低

病情分析：你好，根据您的情况应该积极控制血压，可服用卡托普利和氢氯噻嗪，不宜吃盐过多，这样也能提高其他降压药的疗效指导意见：尽量食用清淡的食物，减少盐分的摄食，少吃咸菜、腐乳、咸肉等腌制品，改变饮食“口重”的习惯

### 四、怎样做量血压可以低一点

注意让自己尽量冷静些，当医生量时不要呼吸，血压就会低些了

### 五、怎么才会造成血压低？

医学上，一般把成年人的血压长期低于90/60毫米汞柱者称为低血压。人们都知道血压过高会殃及心脏和大脑，却对血压偏低缺乏重视，认为不会有什么大问题，这种认识是十分片面的。  
一般认为，多数无症状性低血压，可望通过饮食疗法和体育锻炼得以回升。若血压长期低于正常值，并伴有倦怠、头晕、心悸、心前区重压感等症状者，则需要配合药物治疗。

中医认为低血压多与先天不足、后天失养、劳倦伤正、失血耗气等诸多因素有关，同时还应多吃富含维生素、微量元素丰富的水果蔬菜，以及黄豆、红豆、黑豆等豆类制品，使各种营养摄入充分。

药物升压可选用：

1. 人参6克、麦冬15克、五味子9克，水煎后频服，每日1剂，连服1周。

人参以野山参或高丽参为佳，也可用生晒参、红参。

气阴虚损者，则可用西洋参代之。

2. 肉桂、桂枝、甘草各10克，开水浸泡作茶饮，频服，连服10-20天。

3. 黄精30克、党参30克、炙甘草10克、水煎服，每日1剂。

此外，针灸治疗低血压亦有较好疗效，常用艾灸百会、社阙、关元、气海、足三里等穴，持之以恒，可收显效。

低血压的饮食治疗 1、加强营养，荤素兼吃，合理搭配膳食，保证摄入全面充足的营养物质，使体质从纤弱逐渐变得健壮。

多食补气血、温补脾肾的食物，如莲子、桂圆、大枣、桑椹等果品，具有养心益血、健脾补脑之力，可常食用。

人参炖瘦肉、当归煲羊肉、田七炖鸡等对低血压患者均十分有益。

多喝汤，多喝水，增加盐份摄入。

2、如伴有红细胞计数过低，血红蛋白不足的贫血症，宜适当多吃富含蛋白质、铁、铜、叶酸、维生素B12、维生素C等"造血原料"的食物，诸如猪肝、蛋黄、瘦肉、牛奶、鱼虾、贝类、大豆、豆腐、红糖及新鲜蔬菜、水果。

纠正贫血，有利于增加心排血量，改善大脑的供血量，提高血压和消除血压偏低引起的不良症状。

3、伴有食少纳差者，宜适当食用能刺激食欲的食物和调味品，如姜、葱、醋、酱、糖、胡椒、辣椒、啤酒、葡萄酒等。

4、与高血压病相反，本病宜选择适当的高钠、高胆固醇饮食。

氯化钠（即食盐）每日需摄足12-15克（但食盐摄入量亦不可太高）。

含胆固醇多的脑、肝、蛋、奶油、鱼卵、猪骨等食品，适量常吃，有利于提高血胆固醇浓度，增加动脉紧张度，使血压上升。

5、少吃赤小豆、葫芦、冬瓜、西瓜、芹菜、山楂、苦瓜、绿豆、大蒜、海带、洋葱、葵花籽等具降压效应的食品。

低血压患者日常生活预防常识 1、晚上睡觉将头部垫高，可减轻低血压症状。

2、锻炼身体，增强体质。

平时养成运动的习惯，均衡的饮食，培养开朗的个性，保证足够的睡眠、规律正常的生活。

3、早上起床时，应缓慢地改变体位，防止血压突然下降，起立时不能突然，要转身缓缓而起，肢体屈伸动作不要过猛过快，例如提起、举起重物或排便后起立动作都要慢些。

洗澡水温度不宜过热、过冷，因为热可使血管扩张而降低血压，冷会刺激血管而增高血压。

常淋浴以加速血液循环，或以冷水，温水交替洗足。  
对下肢血管曲张的老人尤宜穿用有弹性的袜子、紧身裤或绷带，以加强静脉回流。

体格瘦小者应每天多喝水以便增加血容量。

4、不要在闷热或缺氧的环境中站立过久，以减少发病。

低血压患者轻者如无任何症状，无需药物治疗。

重者伴有明显症状，必须给予积极治疗，改善症状，提高生活质量，防止严重危害发生。

参考资料：\*：[//health.sohu\\*/20050322/n224782161.shtml](http://health.sohu*/20050322/n224782161.shtml)

## 六、怎么量血压，最高值和最低值是多少

血压有收缩压和舒张压两个 ；

高的就是收缩压 ；

低的就是舒张压 ；

高压的正常范围在90-140，低压的范围在60-90之间 ；

 ；

 ；

 ；

高于140为高血压 ；

低于60为低血压 ；

 ；

## 七、医生是怎么检验血压偏低的？以下的情况算吗？

### 参考文档

[下载：血压怎样量比较低.pdf](#)

[《股票账号多久可以开通创业板》](#)

[《东方财富股票质押多久》](#)

[《买入股票成交需要多久》](#)

[下载：血压怎样量比较低.doc](#)  
[更多关于《血压怎样量比较低》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/chapter/30718968.html>