

量血压要什么时候比较准确，什么时候测血压准确-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、测量血压，什么时间段比较准确。

人的血压在一天时间内都在变化，一般早6-8时，和16时，血压最高；凌晨2-4时血压最低。

高血压患者测量血压最佳时间为早6-8时，和16时，只要这两个时段不高，基本上一天就能挺好。

特殊情况：有些人早4-6时特殊高，称“黎明现象”。

所以最好全天隔一小时量一次，找出自己的最高时段，然后在最高时段测量是就科学的。

三、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

四、什么时候测血压准确

休息10分钟即可检查，不同时间点检查的血压值存在差异，但要求都是在正常范围。

五、量血压的最佳时间

血压是心脏收缩和舒张，血液通过动脉和静脉时，对血管壁产生的压力。它的数值不是固定不变的，会受到心里和生理变化因素影响。

想要冬至正确的血压值，必须要在人体最适合的状态下，用正确的方法测量。

方法/步骤【最佳时间】 测量血压的最佳时间为早晨起床后1小时之内，或者晚上就寝之前。

如果早晨测量，请在起床后1小时之内、排尿后、早餐前（如果正服用降压药，那么在服药之前）进行。

如果晚上测量建议在就寝前进行。

如果是其他时间，在身体和心情都处于稳定状态时测量为好。

另外，建议每天在同一时间段进行测量。

请在每天的同一时间测量。

【正确的测量方法】 以下是臂式和腕式电子血压计的测量方法示意图。

测量时保持安静，将手臂自然伸展平放于桌面，注意绑带跟心脏保持同一水平。

【测量注意事项】 引起血压变化的因素有：动作、精神状态、感情、饮食、饮酒、排尿、排便、会话、环境变化、温度变化、吸烟等。

工作时血压最高，下午和晚上逐渐降低，睡眠时血压较低，起床后逐渐升高。

在家里测量的血压值可能比医院、医疗机构测量的值低。

这是因为在医院容易紧张，而在家中放松的缘故。

了解在家中通常安定状态下的血压值很重要。

手腕的血压值可能与上臂的血压值有差异。

手腕的血压测量值因测量位置，血管粗细等的差异，与上臂的测量值可能稍有差别。

大多数情况下，健康人的最高血压、最低血压均有正负约10mHg的差异。

测量前请至少休息5分钟，请在放松状态下、安静不动地测量。

请在20度左右的温度下测量。

六、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。

七、什么时候量血压最准确

展开全部冬季血压较高，夏季较低；

一般夜间血压较低，清晨起床活动后迅速升高。

至于何时准确并没有统一标准。

不过测血压前要休息5-10钟，情绪要放松，受测部位位于心脏保持在一个水平，这样相对准确一些！求采纳

八、什么时候测血压准确

休息10分钟即可检查，不同时间点检查的血压值存在差异，但要求都是在正常范围。

参考文档

[下载：量血压要什么时候比较准确.pdf](#)

[《股票摘帽多久可以恢复》](#)

[《当股票出现仙人指路后多久会拉升》](#)

[下载：量血压要什么时候比较准确.doc](#)

[更多关于《量血压要什么时候比较准确》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/chapter/51458353.html>