

# 一天中什么时候量血压比较好--我想问一下一般量血压什么时间最好？-股识吧

## 一、高血压病人每天在什么时间段测血压更好

一天当中最好的测血压的时间一般是早上和下午，因为这两个点是容易血压升高，当然也要根据每个人不同的情况，有的人有可能是晚上容易血压高，有的人有可能是上午血压比较高，所以人和人都不一样，要根据你自己的血压波动情况，来确定哪一种测量的时间，哪一个测量的时间段对你比较合适，那么一般的情况下早晨和下午，这两个时间段是比较合适的。

——名医在线网感觉有帮助，请采纳！

## 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、请问什么时候测量血压比较好？

正常人血压在一天里，不同情况、不同精神状况及不同姿势血压也不一样。

在测血压时要注意以下几问题。

医生建议，最佳的测量血压时间应该是清晨起床后，这时人处于一种静息状态下，比较能真实地反映血压水平。

如果是跟踪测量，最好每天都在同一时间段 在测血压前，先静坐片刻，使精神安静下来。

情绪紧张和激动之后不马上测血压。

剧烈运动之后和劳动之后不马上测血压。

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。

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。

寒冷环境可使血压偏高；

高热的环境可使血压偏低，也是应注意的。

## 四、每天测量血压什么时候最准确

早上起来没有做运动的时候 测前不要做剧烈运动，情绪波动运动都会影响到血压

## 五、一天中的什么时候量血压是最准确的，量血压时候的注意事项

早上起来没有做运动的时候 测前不要做剧烈运动，情绪波动运动都会影响到血压

## 六、我想问一下一般量血压什么时间最好？

早晨最准，一般都早晚，其他时间也行，没有啥好不好，只是准不准，是否能准确反映身体状况

## 参考文档

[下载：一天中什么时候量血压比较好.pdf](#)

[《股票买进需要多久》](#)

[《股票手机开户一般要多久给账号》](#)

[《股票停止交易多久》](#)

[《核酸检测股票能涨多久》](#)

[《股票变st多久能退市》](#)

[下载：一天中什么时候量血压比较好.doc](#)

[更多关于《一天中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/chapter/52279898.html>