

男人量血压什么时候比较好...测血压和血糖什么时候最准确？-股识吧

一、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。

二、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。

三、我血压在160-120之间，医生说血压是为什么？

最好以食疗疗养会比较好，谁让高血压是人体中的定时炸弹呢，就连你自己也不知道什么时候会爆炸吧。

所以要及时治疗。

见意你找医生给你几种食疗方法做以调节，不定期做检查。

医生是比较可靠点的，在这里小心误了病情，这儿的回答必定没那么专业。

四、人什么时候血压最高？

每天上午8——10点时血压最高，这个也叫“魔鬼时间”有心脑血管疾病的人千万不要在这个时段锻炼身体。

易出危险。

另外人在受到强烈刺激特别激动时以及剧烈运动时血压也高。

所以一定要注意奥！！

五、量血压什么时间最好

冠心病病人最好不要喝浓茶，因为浓茶中含有较多的 注意周围环境气候：夏天：避免中午艳阳高照的时间这是为什么呢？因为烟叶内含有尼古丁（烟碱）会兴奋

六、血压在什么时候测量最合适？

人的血压是会有波动的，一天中夜晚睡眠时候相对较低，下午二点左右最高！而人们之所以要控制血压是因为血压太高以及波动太大会对许多人体的脏器造成不可逆的损伤。

所以，正确的测量血压的方法应该是多次，同一台血压仪，同一个人，可以分早，中，晚分别测量，如果家里准备一台血压计，就可以准确的观察到一天的血压波动情况。

参考文档

[下载：男人量血压什么时候比较好.pdf](#)

[《抛出的股票钱多久能到账》](#)

[《股票定增后多久通过》](#)

[《买一支股票多久可以成交》](#)

[《股票实盘一般持多久》](#)

[下载：男人量血压什么时候比较好.doc](#)

[更多关于《男人量血压什么时候比较好》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/61830375.html>