

一天中哪个时候量血压会比较准！每天什么时候血压最高-股识吧

一、血压每天该怎么量最准

每一个时间段的血压是不一样的。

每天选个固定的时间来量血压. 一般以收缩压90~139mmHg(有用KPa为单位者, 1Kpa = 7.5mmHg)、舒张压60~89mmHg、脉压30~40mmHg为正常血压。

健康人双侧肱动脉血压可不相等, 二者之差可达10~20mmHg, 一般以右上肢肱动脉血压为准。

测量血压应该在同一时间内间隔1分钟反复测量2~3次, 并取其最低值作为该时间的血压值。

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。

高血压患者的血压昼夜变化情况也和正常人相似, 但总的水平较高, 波动幅度较大。

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。

服药治疗的高血压患者应该监测降压药作用最弱时点的血压(如晨起后血压)、最强时点的血压(如傍晚血压)和临睡前血压, 一日多次服药者还要测量服药前的血压, 其他时间的血压可以根据需要随时测量。

血压控制平稳者最好每日监测晨起后和临睡前的血压。

二、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。

三、一天中何时测量血压比较合适呢？

首先给您解释一下血压的概念 血压就是血液对血管壁的侧压力 ^ ^

您的问题是错误的问题 ^ ^ 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，比如可以造成冠状动脉的粥样硬化（当然这和血脂等其他原因也有关系）而后可以引起冠心病。血压高还可以引起心脏代偿性肥厚，以及肾，大脑，等等都有影响 ^ ^ 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，您家里应该准备一台血压表，准确的观察到一天的血压波动情况对您的身体绝对有很大的好处，还可以做为您服用降压药的标准 ^ ^ 祝您身体健康 ^ ^

四、人的血压一天什么时候最高

下午4—6点为全天血压最高的时间。

人们的血压在一天中的变化是不固定的，同时一天当中人们会受到环境以及心理情绪方面的影响同样会造成血压出现波动。

无论正常人还是单纯高血压患者，其血压都是波动变化的，而这种波动变化是有规律的。

临床调查显示，我国正常人及高血压患者进行24小时动态血压监测，科学家发现70%的人存在两个血压高峰和两个低谷，即清晨6—8点为第一个血压高峰；

8点后开始下降，到中午12点至下午1点为第一个低谷；

然后血压开始上升，到下午4—6点为第二个高峰，也是全天血压最高的时间；

此后血压下降，到凌晨1—2点为全天最低点，也就是第二个低谷；

最后血压逐渐上升，再进入次日的第一个高峰。

还有少数人一天只有一个高峰，应注意观察，掌握自己的血压规律。

五、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。

六、每天什么时候血压最高

下午2--3点时血压最高早上起床时血压最准

七、人的血压一天什么时候最高

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。

八、人在一天的24小时中，血压也会有一定规律的波动，血压最低的时间是（ ）A．清晨B．中午C．下午D．晚

据观察发现，24小时中血压有2个血压高峰和2个低谷，即每日凌晨1~2点为全天最低点，然后血压逐渐上升；

早起6~8点为第一个血压高峰，8点后开始下降；

中午12~13点为第二个低谷，然后血压开始上升；
18~20点为第二高峰，也是全天最高之时，然后血压又逐步下降。故选：B。

九、上午量血压和下午量有什么区别

人体血压有受昼夜影响的微小波动，一般来说清晨血压最低，然后随着时间推移逐渐上升，到傍晚时血压最高。

但如果都是自己监测血压建议做到四定：定时间、定体位、定部位、定血压计。

参考文档

[下载：一天中哪个时候量血压会比较准.pdf](#)

[《入职体检后多久可以拿到股票》](#)

[《股票为什么买不进多久自动撤单》](#)

[《股票卖出多久继续买进》](#)

[《msci中国股票多久调》](#)

[下载：一天中哪个时候量血压会比较准.doc](#)

[更多关于《一天中哪个时候量血压会比较准》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/read/19233325.html>