

什么时候量血压比较高——什么时候量血压最准-股识吧

一、什么时候量血压最准确

通过对我国正常人及高血压患者进行24小时动态血压监测，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。

掌握血压变化的规律，才能正确认识高血压和指导用药。

根据上述血压的变化规律，和降压药作用的高峰时间，按照血压波动规律服药。

如早起6—8点为第一个高峰，那么最好一起床就服药。

另外，了解了这个规律，老年人在高峰时期就应避免情绪过度激动，不宜疲劳、不做剧烈运动。

~希望回答对你有帮助，如有疑问，请继续“追问”！~答题不易，互相理解，您的采纳是我前进的动力，感谢您！！

二、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

三、一天中什么时间段测量血压最准确喃？

一般早晨血压是最接近人体的准确血压，所以如果想确定有没有高血压，建议连续三天，固定时间测量血压，超过正常值的话，就属于高血压的

四、个人在家自己测量血压，最好在什么时间、什么情况下测量

比较准？有什么要注意的事项？

基础血压在早晨醒来没有尿意时测量最为理想，但难以做到时，可在血压没有出现大的变化时（如避免运动、抽烟、喝酒、进食、洗澡等情况）测量。

另外，测量前请保持安静10分钟。

由于血压时刻变化，因此只测量一次难以得到正确的正常血压值。

请连续测量2-3次在测血压时要注意以下几个问题：1、测血压前，先平静坐片刻，使其精神安静下来。

2、情绪紧张和激动之后不马上测血压。

3、剧烈运动之后和劳动之后不马上测血压。

4、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。

5、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。

五、什么时间量血压比较准

一般血压有两个高峰，一个是在早上6-10点，另一个在下午4-8点，一般在这两个时间段量的血压比较能反映血压的情况，当然也有个别例外的，在夜间血压高，那就最好测动态血压了解自己血压的特点。

意见建议：一般70岁老年人血压控制在150/90以下，

参考文档

[下载：什么时候量血压比较高.pdf](#)

[《买一支股票多久可以成交》](#)

[《二级市场高管增持的股票多久能卖》](#)

[《股票买入委托通知要多久》](#)

[《大股东股票锁仓期是多久》](#)

[《小盘股票中签后多久上市》](#)

[下载：什么时候量血压比较高.doc](#)

[更多关于《什么时候量血压比较高》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/42336388.html>