

# 血压何时量比较好 - - 每天什么时间量血压合适？-股识吧

## 一、高血压什么时间测量最好

如果你有高血压病史，那么简单一些可以在早晨的8点和晚上的8点两个时间段去量一下。

每次量三次，取平均值。

不能说最好和最准，只是因为早晨8-10点这段时间是人体血压最高的时候。

这个时候测量血压比较客观。

关于自测血压的部位，目前仍主张在上臂肱动脉处。

手腕部位置因明显低于心脏水平，测量数据相对偏低。

注意测量的时候最好选择远离心脏的右上臂，因为相同条件下，右侧胳膊比左侧胳膊的测量值约高10个毫米汞柱，所以结果也更客观一些。

测量时候，一定保持测量位置和心脏位置保持同一水平，因为测量时的姿势对测量结果也有影响。

研究表明，测量位置比心脏的高度每升高10cm，血压值就降低8mmHg左右，高度每降低10cm血压值就升高8mmHg左右。

如果回答对您有用，请及时采纳。

## 二、测量血压，什么时间段比较准确。

就目前你的血压来看是属于临界高血压。

建议每天两次。

即早晚。

清晨血压不稳定。

如感到头晕头痛可随时测量。

测量血压有三定：定时间、定部位、定血压计。

如果血压仍然高的话可晚上临睡前加服降压药。

祝早日康复！ 查看原帖>

>

### 三、每天什么时间量血压合适？

早上起来 7-9点 或者晚上休息前20-22点

### 四、人在一天当中，什么时间测量血压比较准？

血压因时间不同可有波动，如清晨偏低，午后可偏高，但是血压测量不论什么时间只要是安静状态下那么就是准确真实的，一般测得血压偏高需要多次复测后平均值高于正常值才能诊断高血压。

### 五、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

### 六、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

### 七、每天什么时间量血压最好？一天量几次？

就目前你的血压来看是属于临界高血压。  
建议每天两次。  
即早晚。  
清晨血压不稳定。  
如感到头晕头痛可随时测量。

测量血压有三定：定时间、定部位、定血压计。  
如果血压仍然高的话可晚上临睡前加服降压药。  
祝早日康复！ 查看原帖>>>  
>>>

## 参考文档

[下载：血压何时量比较好.pdf](#)  
[《股票增发预案到实施多久》](#)  
[《川恒转债多久变成股票》](#)  
[《股票保价期是多久》](#)  
[《股票实盘一般持多久》](#)  
[下载：血压何时量比较好.doc](#)  
[更多关于《血压何时量比较好》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/article/29887469.html>