

什么时间段量血压比较标准 - 什么时候量血压最准- 股识吧

一、什么时间量血压准确

病情分析：您好，一般在固定的时间段测血压较好，比如都在上午或下午等，最好的时间在不饱不饿，很放松的情况下测试，心情激动，才吃过饭，参加过运动，都是会影响血压的变化的。

，正常血压为收缩压为90-130，舒张压为60-90，高于此水平则为高血压，低于此水平则为低血压。

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、测量血压应该在什么时间段测量比较准确

10点左右

四、一天中什么时段血压最高

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，如果有疑问，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！！

五、什么时候量血压最准

第一个高峰一般为早上6：00-9：00，第二个高峰为傍晚17：00-20：00，昼夜波动一般不超过10-20mmHg，但是部分高血压病患者血压波动较大，甚至高达40-50mmHg。
口服降压药的作用通常在服药后0.5-1小时出现，2-3小时达到最高峰。长效药物疗效的持续时间可达20-30小时，中效药物约8-10小时，短效药物约2-5小时。
因此高血压病患者需在昼夜两个血压高峰前1-2小时服用降压药，这样利于药物有效地发挥疗效。

六、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。

参考文档

[下载：什么时间段量血压比较标准.pdf](#)

[《金融学里投资股票多久是一个周期》](#)

[《股票一般多久卖出去》](#)

[《德新交运股票停牌多久复牌》](#)

[《科创板股票申购中签后多久卖》](#)

[下载：什么时间段量血压比较标准.doc](#)

[更多关于《什么时间段量血压比较标准》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/article/42335253.html>