

# 什么时候量血压比较好一天量几次.一天中何时测量血压比较合适呢？-股识吧

## 一、请问什么时候测量血压比较好?

正常人血压在一天里，不同情况、不同精神状况及不同姿势血压也不一样。在测血压时要注意以下几问题。

医生建议，最佳的测量血压时间应该是清晨起床后，这时人处于一种静息状态下，比较能真实地反映血压水平。

如果是跟踪测量，最好每天都在同一时间段 在测血压前，先静坐片刻，使精神安静下来。

情绪紧张和激动之后不马上测血压。

剧烈运动之后和劳动之后不马上测血压。

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。

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。

寒冷环境可使血压偏高；

高热的环境可使血压偏低，也是应注意的。

## 二、测血压q6小时分别是什么时间

上午第一次在6：00--10：00之间，然后依次向后推6个小时

## 三、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。

#### 四、什么时候量血压最准，我每次早晨起床之前的血压时

严格专业的是在清晨起床后，是最准的，量血压前不要有大的活动，避免活动后，血压升高。

如果是血压不稳定时期，建议晚上在量一次，不要在饭后马上量，要在晚上8点前量，注意监测。

#### 五、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 ^ ^

#### 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。

## 七、一级护理每天量几次血压？

一级护理指需卧床休息每一小时巡视病房一次密切监测生命体征等量血压的次数倒没有什么规定 根据医嘱吧

## 八、每天测量血压什么时候最准确

每天早晨没有剧烈运动，没有进食时量血压值比较准确。

## 九、血压在什么时候测量最合适？

10点左右

## 参考文档

[下载：什么时候量血压比较好一天量几次.pdf](#)

[《投资股票多久收益一次》](#)

[《转账到股票信用账户上要多久》](#)

[《股票改名st会停牌多久》](#)

[《基金多久更换一次股票》](#)

[下载：什么时候量血压比较好一天量几次.doc](#)

[更多关于《什么时候量血压比较好一天量几次》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/51234761.html>