

一天之中什么时候量血压比较准测血压和血糖什么时候最准确？-股识吧

一、血压在早、中、晚测量时不时有什么不同

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。

二、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。

三、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

四、手机用血压仪哪个最准？

有个软件叫体检宝，用手机就能测血压，心率血氧视力什么的功能很多，用了感觉准确度还行，你可以试试，去应用商店或者app store就可以搜到，可以当个参考，如果有这方面疾病还是需要有一个专业血压计来测量，可以用体检宝这个app当一个参考，测量值还是可以当个参考的。
希望对你有帮助。

五、测血压和血糖什么时候最准确？

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。

六、测量血压应该在什么时间段测量比较准确

10点左右

七、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。

参考文档

[下载：一天之中什么时候量血压比较准.pdf](#)

[《股票一般翻红多久》](#)

[《股票需要多久出舱》](#)

[《股票跌了多久会回来》](#)

[《股票卖的钱多久到》](#)

[下载：一天之中什么时候量血压比较准.doc](#)

[更多关于《一天之中什么时候量血压比较准》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/article/51400787.html>