

每天量血压什么时间段比较准--什么时候量血压最准确-股识吧

一、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

二、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。

三、高血压病人每天在什么时间段测血压更好

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。

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分钟，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

六、什么时候测血压最准

一天当中什么时候测血压是最准确的：清晨醒后起床前，由于经过整夜的睡眠，机体代谢活动处于最低的状态，此时测量的血压最准。

因此，高血压患者最好在清晨醒后不要翻动、不要下床，让你身边的人为你测量血压，这个血压数据对于医生来说就是最“宝贵”的血压测量结果。

另外，晚饭后到睡前的血压对于调整降低夜间血压、减少中风的发生有指导性作用。

此外，在家量血压，最好用水银柱血压计和压力表式血压计，不推荐电子血压计，电子血压计的误差相对较大。

一天当中什么时候服降血压药物最好除了因高血压危象必须及时静脉给药或舌下含服降血压药外，服用降压药物的最佳时间是：1.每天需服用一次的长效降压药(例如苯磺酸氨氯地平、复方利血平氨苯蝶啶片)适合早上6：00-7：00服用。

2.每天需服二次的中效降压药(例如硝苯地平缓释片、酒石酸美托洛尔)适合早上6：00-7：00和下午16：00-17：00服用。

3.每天需服三次的短效降压药(例如卡托普利、复方降压片)适合早上6：00、中午12：30和傍晚19：00服用。

这是因为正常人的血压一天之内通常在一定的范围内波动，出现两个高峰期：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。

参考文档

[下载：每天量血压什么时间段比较准.pdf](#)

[《股票早上买入要隔多久才可以卖出》](#)

[《股票15点下单多久才能交易》](#)

[《股票定增后多久通过》](#)

[《股票停止交易多久》](#)

[《股票要多久才能学会》](#)

[下载：每天量血压什么时间段比较准.doc](#)

[更多关于《每天量血压什么时间段比较准》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/author/72947869.html>