

一天之中什么时间量血压比较准确 - - 每天什么时间量血压最好？一天量几次？-股识吧

一、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

二、一天中什么时间段测量血压最准确喃？

一般早晨血压是最接近人体的准确血压，所以如果想确定有没有高血压，建议连续三天，固定时间测量血压，超过正常值的话，就属于高血压的

三、血压在什么时候测量最准确？

展开全部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 ^

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！！

六、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。

七、量血压的最佳时间

一般说来，早晨刚醒，尚未起床时测量为最准，最接近基础代谢标准血压。

但经24小时动态血压监测表明，每一个时间段的血压是不一样的。

正常人血压呈明显的昼夜波动性，即夜间血压最低，晨起活动后迅速上升，在上午6~10点和下午4~8点各有一高峰，继之缓慢下降。

在活动、饱食、情绪激动、精神紧张或寒冷等状态下血压都会升高，日常生活中失眠、吸烟、饮酒和饮咖啡等也都会影响血压的变化。

八、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

九、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：一天之中什么时间量血压比较准确.pdf](#)

[《股票为什么买不进多久自动撤单》](#)

[《30万买股票能买多久》](#)

[《股票保价期是多久》](#)

[《上市公司离职多久可以卖股票》](#)

[《混合性股票提现要多久到账》](#)

[下载：一天之中什么时间量血压比较准确.doc](#)

[更多关于《一天之中什么时间量血压比较准确》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/book/42337926.html>