

什么时候量血压比较好.什么时间量血压比较准？-股识吧

一、什么时间量血压比较准？

晨醒未起床时，测得的血压是基础血压，有临床参考意义。

二、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。

三、冬天怎么量血压准确

1，不要在过于寒冷的地方测血压，血管遇冷收缩，血压会偏高，反之夏天过热也会测不准。

2，测量时袖带最好不要隔衣服，冬天比较冷，可以隔一层衬衣，秋衣之类的，但不要隔外套或者毛衣，缠袖带时不要过紧或者过松3，心脏，袖带，血压计最好在同一水平上4，测量时心情平静，如运动后最好休息二十分钟后再测量，

四、测量血压应该在什么时间段测量比较准确

10点左右

五、测量血压应该在什么时间段测量比较准确

10点左右

六、量血压，上午和下午量有区别吗？什么时候量最准确？

您好，饭后量血压和饭前是有区别的。
最好就饭后3小时左右量，或者早上的时候量最好

七、饭后多久可以量血压

白天血压要高于夜间.一般都是测早晨起床时，下午或晚上睡觉前.只要每天在同一时间点测量是挺准确的，如果说是饭后的话，一般应在饭后一个小时后再测量，比较好，这是我一个学医的同学说的，呵呵，希望能帮到你

八、每天测量血压的最佳时间是什么时候？

一般来说早晨测量最好！

参考文档

[下载：什么时候量血压比较好.pdf](#)

[《股票账户多久没用会取消》](#)

[《股票通常会跌多久》](#)

[《股票跌了多久会回来》](#)

[《川恒转债多久变成股票》](#)

[《大股东股票锁仓期是多久》](#)

[下载：什么时候量血压比较好.doc](#)

[更多关于《什么时候量血压比较好》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/51570985.html>