

# 什么时间量血压比较准确一点~血压在早、中、晚测量时 不时有什么不同-股识吧

## 一、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 ^ ^

## 二、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。

## 三、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。

## 四、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。

## 五、一天中何时测量血压比较合适呢？

下午2--3点时血压最高早上起床时血压最准

## 六、怎样正确测量血压，应该注意什么？

注意！要用水银柱血压计测量比较正确。

正确方法：每天早中晚各选一个时间，测量一次，做记录（2次也可以，但要过5分钟左右）用2周左右的时间，都在同一时间测量，保证相同的时间点，相同的体位，相同的情绪。

然后计算平均值。

找出你的血压在一天里高点和低点的时间及波动范围。

或做个血压曲线图，即每两小时量一次，把时间与数值做在坐标图上。

血压高峰前30分钟用降压药就可 规范的治疗。

测量时间的不同、血压计不同、季节变化都能引起血压的变化。

血压是随着情绪、休息以及天气波动的。

盛夏季节血压较秋冬偏低。

高血压病人测量血压时要定时，定体位，定血压计。

这样量的血压才是最有比较性的。  
(另外重复连续测量也会导致不同,一般是越测越低。  
)每个人的左右手血压是有区别的。  
但不是很大。

## 七、早晨不吃饭量血压准吗

血压随季节、昼夜、情绪等因素有较大的波动。  
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!最好是上午6----8点。

## 八、请问水银血压计测量血压时如何正确确定收缩压?

虽然我不是医生,但我也略懂一二,收缩和舒张实际上是有所不同的,要区别其实很简单,因为血流从静脉回心脏需要的时间较长,而此时便是舒张压,之后会从右心室流到左心房,这只要很短的时间,接着就收缩,把血压到主动脉.....这样循环。  
所以第一声是舒张压,第二声才是收缩压。

## 参考文档

[下载:什么时间量血压比较准确一点.pdf](#)

[《大冶特钢股票停牌一般多久》](#)

[《股票要多久才能学会》](#)

[《股票开户一般多久到账》](#)

[《农业银行股票一般持有多久分红》](#)

[下载:什么时间量血压比较准确一点.doc](#)

[更多关于《什么时间量血压比较准确一点》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/70906320.html>