

为什么量动态血压比平时低很多——血压在正常范围内，但是比以前低了好多，请问是什么原因？（以前血压也是正常的）-股识吧

一、血压降到比平时低20多怎么回事

年轻人患高血压可能是以下原因：

1.食盐：摄入食盐多者，高血压发病率高，有认为食盐$2\text{g}/\text{日}$，几乎不发生高血压；
3-4g/日，高血压发病率3%，4-15g/日，发病率33.15%，>20g/日发病率30%。

2.体重：肥胖者发病率高。

3.遗传：大约半数高血压患者有家族史。

4.环境与职业：有噪音的工作环境，过度紧张的脑力劳动均易发生高血压。

建议保持低盐，高钾，高钙饮食。

每天吃6克以下的盐。

高钾饮食可降压，应多吃水果，服利尿剂后如有低钾应补钾，或服用保钾利尿剂。

高钙饮食应每天吃1磅奶和1个鸡蛋。

少吃高脂肪食物，注意保持身心愉快。

另外每天可吃些有利降压的水果蔬菜。

葡萄，橘子，苹果，核桃，香蕉，西瓜，梨子，桃子等水果都可以食用，蔬菜方面有芥菜，菠菜，紫菜，木耳，芥菜，海带，芹菜。

注意多吃点含的食物。

高血压的发生、发展与体内脂质过氧化物水平，血管内皮细胞功能障碍及血液流变改变有关。

通过降低体内脂质过氧化物水平、保护血管内皮细胞功能、降低血液粘滞度等作用降低血压。

含比较多的有：如芝麻、大蒜、芦笋、蘑菇、大虾、沙丁鱼等。

也可以通过保健品补充，例如牌，含富分，易被机体吸收利用，而且没有任何毒副作用。

二、血压仪为什么测量血压时会有偏低或高的现象？

A、腕带是否有正确的定位：手腕带捆绑是不是正确？将手腕带下面部分拉紧系好

，并注意不要留有缝隙，如手腕带捆绑不正确，将无法精确测量。

B、测量中姿势是否正确：血压实质上是一种液体压力。

将手举起测得的血压值会低，将手垂下测得的血压值会高。

因此，测量时请务必坐正，尽量保证每次测量时，头顶至心脏的垂线距离概略相等，并使手腕带与心脏位置同高。

C、测量中是否有说话或移动？活动、说话、饮酒、饥饿、饱餐、疲劳、紧张、心情不畅等，都会引血压的变化。

因此，请选择好测量时机，并在整个测量过程中，务必自然放松，尽量不要活动和说话。

D、手掌不要用力，自然张开，不要握拳。

这些都是淘宝上一家叫康淘个人护理的客服告诉我的，你在淘宝搜一下康淘个人护理就可以找到了

三、血压在正常范围内，但是比以前低了好多，请问是什么原因？（以前血压也是正常的）

你好！只要在正常范围内 何必担心呢如有疑问，请追问。

四、为什么我的血压越量越低

您好，由于血压具有明显的波动性，你描述的症状是一种正常的现象.如果连续测血压的话，就会出现不准确的情况.就像你描述的那样，所以临床一般不会采取连续测血压

五、为什么在家自测血压比在医院测得的低

你好！可能和活动，紧张等多因素有关系的。

仅代表个人观点，不喜勿喷，谢谢。

六、血压降到比平时低20多怎么回事

您好，由于血压具有明显的波动性，你描述的症状是一种正常的现象.如果连续测血压的话，就会出现不准确的情况.就像你描述的那样，所以临床一般不会采取连续测血压

参考文档

[下载：为什么量动态血压比平时低很多.pdf](#)

[《一只刚买的股票多久能卖》](#)

[《股票st到摘帽需要多久》](#)

[《场内股票赎回需要多久》](#)

[《股票大盘闭仓一次多久时间》](#)

[下载：为什么量动态血压比平时低很多.doc](#)

[更多关于《为什么量动态血压比平时低很多》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/chapter/18501562.html>