

血压怎么量比较正常吗|测量血压的正确方法-股识吧

一、血压怎样测验，怎样的血压值是正常的？

有条件的家庭，最好备有血压计和听诊器 方法：测量血压应在安静休息时测量，不要在激动或活动后测量，取坐位或仰卧位。

血压计有水银计、表式和电子三种，家庭使用表式比较经济、方便。

首先打开血压计球囊上端的阀门（将螺帽向逆时针方向旋转），尽量将袖带里的气体排出。

然后露出患者上臂将袖带平整地缠于肘关节上部，用手指摸准动脉搏动位置（肘窝肱动脉搏动处），将听诊器放在该处，一手扶住听筒，另一手拧紧螺帽，挤压气囊，使压力达到160～180毫米汞柱左右(21.3Kpa～24.0Kpa)，再徐徐放气，压力逐渐下降，一边注意看刻度，一边注意听脉搏搏动声，当听到第一声“叮咚”声，即为收缩压读数。

继续放气，当声音突然变弱时，即为舒张压读数。

必要时，可再测量一遍，如果两次测得的血压不同时，可取平均值。

如果需要每天观察血压，应尽量在同一时间、相同部位、固定一侧手臂，用同一血压计测量，这样更为可靠。

（1）正常成人血压：收缩压90～130毫米汞柱(12.0～17.3Kpa)之间，舒张压60～90毫米汞柱(8.0～12.0Kpa)之间。

（2）高血压：收缩压160毫米汞柱(21.3Kpa)以上，舒张压95毫米汞柱(12.6Kpa)以上。

（3）临界高血压：140～160 / 90～95毫米汞柱(18.7～21.3/12.0～12.6Kpa)之间。

（4）低血压：收缩压90毫米汞柱(12.0Kpa)以下，舒张压40～50毫米汞柱(5.33——6.67Kpa)或更低。

二、怎么量血压

你在测量之前把气放净，然后将袖带缠在肘关节的上方，松紧要适度，再将听诊器放在肘上，可以听到脉搏的跳动声。

这时你可以向袖带充气，要缓慢一些，因为你不是很熟练，这个过程你应该继续听到脉搏声直到你听不到开始入气，也要缓慢，当你听到第一个声音时记下此时的数字，此为收缩压，继续放气听到声音变调了记下此时的数字，此为舒张压。

这是个需要熟练的技术，没什么太难的，量多了就熟练了。

你可以到你住处的小门诊去练习，一来有人指导，二来练的机会多。血压正常是在140/90以下，但不同人掌握的标准会有差异，如你有糖尿病或血脂高可能就要控制得再低些，有些心脏病不能降得太低等，这里的学问太多，不是一两句话能说清楚的。你要就具体情况和医生多沟通才是。祝你成功。

三、血压怎样算正常

虽然我作为一名医生从医学的角度讲这个数值在正常范围内。但所谓的正常不是健康标准只是没有危机到你的生命的指标而以，如果人才瘦小血液指标合格那么健康状态再80-110 90-120 75-105，心率60-85 体重较大80-110 90-120 90-130 75-120都属于比较健康 在80-110的年轻人的最好状态。提议监视你的血压变化，有条件每天多次。如果有所恢复那么多注意身体的状况，或者身体无其他不适症状那么注意保养身体如果状态持续伴随心律过快，胸闷气短，体力不支，头晕目眩等症状那么建议去大医院进行详细的体检，彩超检查 看是否排除心衰的症状。不知道你所说的身体不舒服是怎样的状态是否痊愈，如果无其他的并发症状，或先天的心脏病史也可以说血压在一个正常的范围内，可以和你以前的健康时候的血压作比较，如果血压变化比较明显（20-30变化左右）那么心脏可能出现问题的，如果以前也是这样比如在80-100 80-110 75-105左右的话那么你现在并没有严重的的心脏问题。当然最好的方法是去医院看心脏专科医生。

四、血压每天该怎么量最准

每一个时间段的血压是不一样的。每天选个固定的时间来量血压. 一般以收缩压90 ~ 139mmHg(有用KPa为单位者，1Kpa = 7.5mmHg)、舒张压60 ~ 89mmHg、脉压30 ~ 40mmHg为正常血压。健康人双侧肱动脉血压可不相等，二者之差可达10 ~ 20mmHg，一般以右上肢肱动脉血压为准。测量血压应该在同一时间内间隔1分钟反复测量2 ~ 3次，并取其最低值作为该时间的血压值。

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。

高血压患者的血压昼夜变化情况也和正常人相似，但总的水平较高，波动幅度较大。

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。

服药治疗的高血压患者应该监测降压药作用最弱时点的血压(如晨起后血压)、最强时点的血压(如傍晚血压)和临睡前血压，一日多次服药者还要测量服药前的血压，其他时间的血压可以根据需要随时测量。

血压控制平稳者最好每日监测晨起后和临睡前的血压。

五、怎样学会量血压

测血压以右臂为准，脱下衣袖，露出手臂，将袖带平均地缚于上臂，其下缘距肘窝部约2-3厘米，将听诊器放在肱动脉上，然后用橡皮球将空气打入袖带，待动脉音消失，在将汞柱升高20-30mmHg，然后稍微打开橡皮球活门，慢慢放气，使压力缓慢下降当听到第一个声音，所示的压力值是收缩压。

继续放气，直至声音消失时血压计上所示的压力值为舒张压。

正常血压低压在60-90，高压在90-140.

六、血压怎么算正常

年龄 收缩压mmHg (kPa) 舒张压mmHg (kPa) 成人 90~140 (12.0~18.7)

60~90 (8.0~12.0) 新生儿 76 (10.1) 34 (4.5) 1~6月 70~100 (9.3~13.3)

30~45 (4.0~6.0) 6~12月 90~105 (12~14) 35~45 (4.7~6.0) 1~2岁

85~105 (11.3~14.0) 40~50 (5.0~6.7) 2~7岁 85~105 (11.3~14.0)

55~65 (7.3~8.7) 7~12岁 90~110 (12.0~14.7) 60~75 (8.0~10.0)

七、怎么才能正确测量血压？

现在我们所广泛使用的血压测量方法是应用袖带来压迫血管的测压方法。

充气时，一旦袖带内压力超过动脉收缩压，血管被压闭，血流被阻断，血管的远端

就听不到动脉的搏动音。

放气后，当袖带内压力低于动脉收缩压时血管开放，血流恢复，产生动脉搏动音，听到第一声动脉搏动音(听诊音)时袖带内的压力即为收缩压。

继续放气，当袖带内压力低于舒张压时，血管完全通畅，血流不再被阻断，动脉的搏动音消失，此时袖带内的压力即为舒张压。

儿童舒张压以动脉搏动音突然变小时的压力来确定比较准确。

由于血压的测量受到许多外部因素的影响，因此正确测量血压需做到如下几点：(1)选择合适的血压计：一般最常用的是汞柱式血压计，气压表式血压计和电子血压计亦常用。

血压计的袖带宽度应能覆盖上臂长度的2/3，同时袖带长度需达上臂周径的2/3。如果袖带太窄则测得的血压值偏高，袖带太长则测得的血压值偏低。

(2)选择合适的测压环境：患者应在安静、温度适当的环境里休息5—10分钟，衣袖与手臂间不应过分束缚，避免在应激状态下如膀胱充盈或吸烟、受寒、喝咖啡后测压。

(3)选择正确的测压步骤：患者取坐位，被测的上臂应裸露，手掌向上平伸，肘部位于心脏水平，上肢胳膊与身躯呈45°。

袖带下缘与肘前间隙间距为2—3厘米，充气至挠动脉搏动消失后再加4.0千帕(30毫米汞柱)，此时为最大充气水平。

如果加压过高会得到收缩压过高的结果。

如果充气到达40.0千帕(300毫米汞柱)水平时，即会导致“气囊充气性高血压”。然后逐渐放气，速度为0.27千帕(2毫米汞柱)/秒，第一听诊音为收缩压，搏动音消失时为舒张压(旧制单位血压读数应精确到2毫米汞柱)。

充气压迫的时间不宜过长，否则易造成血压升高的假象。

此外；

测压者应受过合格的培训。

八、血压每天该怎么量最准

有条件的家庭，最好备有血压计和听诊器 方法：测量血压应在安静休息时测量，不要在激动或活动后测量，取坐位或仰卧位。

血压计有水银计、表式和电子三种，家庭使用表式比较经济、方便。

首先打开血压计球囊上端的阀门(将螺帽向逆时针方向旋转)，尽量将袖带里的气体排出。

然后露出患者上臂将袖带平整地缠于肘关节上部，用手指摸准动脉搏动位置(肘窝肱动脉搏动处)，将听诊器放在该处，一手扶住听筒，另一手拧紧螺帽，挤压气囊，使压力达到160~180毫米汞柱左右(21.3Kpa~24.0Kpa)，再徐徐放气，压力逐渐下

降，一边注意看刻度，一边注意听脉搏搏动声，当听到第一声“叮咚”声，即为收缩压读数。

继续放气，当声音突然变弱时，即为舒张压读数。

必要时，可再测量一遍，如果两次测得的血压不同时，可取平均值。

如果需要每天观察血压，应尽量在同一时间、相同部位、固定一侧手臂，用同一血压计测量，这样更为可靠。

(1) 正常成人血压：收缩压90~130毫米汞柱(12.0~17.3Kpa)之间，舒张压60~90毫米汞柱(8.0~12.0Kpa)之间。

(2) 高血压：收缩压160毫米汞柱(21.3Kpa)以上，舒张压95毫米汞柱(12.6Kpa)以上。

(3) 临界高血压：140~160/90~95毫米汞柱(18.7~21.3/12.0~12.6Kpa)之间。

(4) 低血压：收缩压90毫米汞柱(12.0Kpa)以下，舒张压40~50毫米汞柱(5.33—6.67Kpa)或更低。

九、测量血压的正确方法

(1) 检查血压计；

关键：先检查水银柱是否在“0”点。

(2) 肘部置位正确；

肘部置于心脏同一水平。

(3) 血压计气袖绑扎部位正确、松紧度适宜；

气袖均匀紧贴皮肤缠于上臂，其下缘在肘窝以上约2~3cm，肱动脉表面。

(4) 胸件置于肱动脉搏动处（不能塞在气袖下）。

(5) 向气袖内充气，边充气边听诊，肱动脉搏动声消失，水银柱再升高20~30mmHg后，缓慢放气，双眼观察汞柱，根据听诊和汞柱位置读出血压值。

参考文档

[下载：血压怎么量比较正常吗.pdf](#)

[《股票交易停牌多久》](#)

[《股票理财资金追回需要多久》](#)

[《股票卖完后钱多久能转》](#)

[《股票转让后多久有消息》](#)

[下载：血压怎么量比较正常吗.doc](#)

[更多关于《血压怎么量比较正常吗》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/37445771.html>