

运动完量血压为什么比没运动前底.运动后血压变化的原因-股识吧

一、剧烈运动为什么血压还低些?

由于体育运动能增强血管壁的弹性及改善中枢神经系统对血液循环系统各器官的机能，大为减弱了小动脉管的紧张，同时，由于运动使血液循环加快，血管扩张，令血压得以下降。

这种血压下降的现象是训练状况良好的象征。

所以，高血压患者应适当进行有氧运动。

安全的做法是在医护人员的指导下，适当参与体育运动锻炼，避免剧烈的体育锻炼。

而且经过较长时间的锻炼后，血压有机会逐渐回复正常。

至于有些人在参加运动锻炼后反而有血压上升的情况，这通常都与训练不得其法(例：训练的进度过急过高、训练强度过重等)有关，只要及时减轻训练量及适当地休息数天，一般都能回复正常，并不会真的造成高血压病症。

二、运动后血压变化的原因

收缩压主要是反映心肌收缩力量和每搏输出量，舒张压主要是反映动脉血管的弹性几外周小血管的阻力。

人一开始运动，血液循环加速，证明心输出量就急剧上升，这样才能保持运动量与耗氧量成正比，自然而然，运动时随血液输出量的增大，保证为机体正常供能，动脉血管的阻力自然就要降低，也就是说舒张压也就降低了！因此，运动后理想的血压反应应当是收缩压升高，舒张压适当下降或保持不变，同时也反应心血管机能对运动负荷的适应情况！

三、运动后低于正常值是怎么回事

如果没有什么不舒服运动后的血压也可以，运动可以降压。

药物不能减。

您的病情已经了解，建议：点击此处参考我的文章《高血压病患者服降压药后的

注意事项》您的病情已经了解，建议：点击此处参考我的文章《综合措施可提高高血压病的治愈率》您的病情已经了解，建议：点击此处参考我的文章《如何中西药配合治疗高血压病?》回复专家：河南省中医药研究院附属医院-心血管科-王玉民副主任医师

四、为什么跑步后比跑步前的血压要低些

通俗地讲，“心血管”是人的生命之河，随着人们血脂“河床”的被迫抬高，血压也会逐步提高，而运动锻炼的直接效果，就是清淤“河道”，疏通血管。

五、运动过后血压反而低了，这正常吗

简单地说，您的血压高可能是由植物神经紊乱引起的。有些病人在睡觉的时候交感神经会比较兴奋，造成血管紧张素分泌过多，这种激素分泌过多，就会造成一睡觉就血压高的现象。而当病人睡醒以后，这种物质分泌就开始减少，再加上运动造成血液在全身流通

六、运动后血压变化的原因

收缩压主要是反映心肌收缩力量和每搏输出量，舒张压主要是反映动脉血管的弹性及外周小血管的阻力。

人一开始运动，血液循环加速，证明心输出量就急剧上升，这样才能保持运动量与耗氧量成正比，自然而然，运动时随血液输出量的增大，保证为机体正常供能，动脉血管的阻力自然就要降低，也就是说舒张压也就降低了！因此，运动后理想的血压反应应当是收缩压升高，舒张压适当下降或保持不变，同时也反应心血管机能对运动负荷的适应情况！

七、运动过后血压反而低了，这正常吗

如果没有什么不舒服运动后的血压也可以，运动可以降压。

药物不能减。

您的病情已经了解，建议：点击此处参考我的文章《高血压病患者服降压药后的注意事项》您的病情已经了解，建议：点击此处参考我的文章《综合措施可提高高血压病的治愈率》您的病情已经了解，建议：点击此处参考我的文章《如何中西药配合治疗高血压病?》回复专家：河南省中医药研究院附属医院-心血管科-王玉民副主任医师

八、运动后血压下降是怎么回事

病情分析：这是反应血液循环不良，所以，血压升高，运动后血液循环增加，使心脏供血改善，所以，使血压下降，这是正常反应。

指导意见：所以，高血压患者，都需要多运动，以改善供血。
多喝水。

九、运动过后血压反而低了，这正常吗

简单地说，您的血压高可能是由植物神经紊乱引起的.有些病人在睡觉的时候交感神经会比较兴奋，造成血管紧张素分泌过多，这种激素分泌过多，就会造成一睡觉就血压高的现象.而当病人睡醒以后，这种物质分泌就开始减少，再加上运动造成血液在全身流通

参考文档

[下载：运动完量血压为什么比没运动前底.pdf](#)

[《东方财富股票质押多久》](#)

[《公司上市多久股东的股票可以交易》](#)

[《买一支股票多久可以成交》](#)

[《上市公司好转股票提前多久反应》](#)

[下载：运动完量血压为什么比没运动前底.doc](#)

[更多关于《运动完量血压为什么比没运动前底》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/49426535.html>