

什么时段量血压比较准|何时测血压比较准确?-股识吧

一、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。

二、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。

三、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。

四、高血压病人每天在什么时间段测血压更好

一天当中最好的测血压的时间一般是早上和下午，因为这两个点是容易血压升高，当然也要根据每个人不同的情况，有的人有可能是晚上容易血压高，有的人有可能是上午血压比较高，所以人和人都不一样，要根据你自己的血压波动情况，来确定哪一种测量的时间，哪一个测量的时间段对你比较合适，那么一般的情况下早晨和下午，这两个时间段是比较合适的。

——名医在线网感觉有帮助，请采纳！

五、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。

六、每天测量血压什么时候最准确

每天早晨没有剧烈运动，没有进食时量血压值比较准确。

七、何时测血压比较准确？

平静状态下，在早上七点至八点间，最好是测三次取平均值.不需要空腹.

测血压时，运动，激动，紧张，进食，药物均有可能使血压增高，应排除这些因素

参考文档

[下载：什么时段量血压比较准.pdf](#)

[《今天买的股票多久才能卖》](#)

[《董事买卖股票需要多久预披露》](#)

[《股票发债时间多久》](#)

[下载：什么时段量血压比较准.doc](#)

[更多关于《什么时段量血压比较准》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/66492035.html>