

哪个时间段量血压比较正常——测量血压，什么时间段比较准确。 -股识吧

一、什么时间量血压比较准

一般血压有两个高峰，一个是在早上6-10点，另一个在下午4-8点，一般在这两个时间段量的血压比较能反映血压的情况，当然也有个别例外的，在夜间血压高，那就最好测动态血压了解自己血压的特点。

意见建议：一般70岁老年人血压控制在150/90以下，

二、测量血压，什么时间段比较准确。

人的血压在一天时间内都在变化，一般早6-8时，和16时，血压最高；凌晨2-4时血压最低。

高血压患者测量血压最佳时间为早6-8时，和16时，只要这两个时段不高，基本上一天就能挺好。

特殊情况：有些人早4-6时特殊高，称“黎明现象”。

所以最好全天隔一小时量一次，找出自己的最高时段，然后在最高时段测量是就科学的。

三、在上午，或中午，或晚上，哪个时间段量血压比较准

血压在早上会比较高，晚上会比较低，量血压要精准的话可以选择在饭后半小时进行，并且早晚各一次然后取平均值。

四、每天什么时间量血压最好？一天量几次？

就目前你的血压来看是属于临界高血压。

建议每天两次。

即早晚。
清晨血压不稳定。
如感到头晕头痛可随时测量。
测量血压有三定：定时间、定部位、定血压计。
如果血压仍然高的话可晚上临睡前加服降压药。
祝早日康复！ 查看原帖>>>
>>>

五、量血压的最佳时间

一般说来，早晨刚醒，尚未起床时测量为最准，最接近基础代谢标准血压。但经24小时动态血压监测表明，每一个时间段的血压是不一样的。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。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。

参考文档

[下载：哪个时间段量血压比较正常.pdf](#)
[《上市股票中签后多久可以卖》](#)
[《股票买入委托通知要多久》](#)
[《股票盘中临时停牌多久》](#)
[《股票大盘闭仓一次多久时间》](#)
[下载：哪个时间段量血压比较正常.doc](#)
[更多关于《哪个时间段量血压比较正常》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/read/19605741.html>