

## 量血压比较激动怎么办\_\_我在量血压时，那个汞柱跳动的比常快，请问怎么办?-股识吧

### 一、我在量血压时，那个汞柱跳动的比常快，请问怎么办?

测量血压时水银柱跳得快，这反映心率偏快，但这不能判断是否异常。需要测量具体血压，及心率来判断是否正常。一般心率低于85次以下，就会没有症状。

### 二、量血压紧张怎么办？

现在自己可测的简易血压计很多，买一个回家，时常多测测，您要想一直保持紧张状态，我觉得倒挺难。那么您一天中总能拿到几个在不紧张状态下的血压值。而且您习惯了测血压之后，相信也就不会再紧张了。希望我的建议对您有用。

### 三、测量血压太紧张该怎么办

高血压，引起的原因是不明确的，可能和动脉硬化症，高脂血症遗传等原因引起的高血压的症状，一般是需要口服药物的方法控制症状口服尼群地平，卡托普利等药物治疗。低盐饮食低脂饮食均衡营养多吃新鲜蔬菜水果，保持情绪稳定，

### 四、是量血压时就不由自主的紧张，一紧张就会很高，怎么办

自己准备血压计听诊器，在家自己一个人量就不紧张了，而且也是最准确的。

## 五、有时候一激动血压就高该怎么办啊，我去到医院检查也没有结果

我担心是血压升高导致情绪激动容易发火、发火令血压进一步升高.....恶性循环。好好关注您的血压！祝健康快乐！

## 六、测量血压太紧张该怎么办

高血压，引起的原因是不明确的，可能和动脉硬化症，高脂血症遗传等原因引起的高血压的症状，一般是需要口服药物的方法控制症状口服尼群地平，卡托普利等药物治疗。

低盐饮食低脂饮食均衡营养多吃新鲜蔬菜水果，保持情绪稳定，

## 七、如何缓解量血压时的紧张情绪

既然有高血压的毛病！那肯定要经常量血压了！你就把它当做每天需要刷牙洗脸一样就好了！高血压有什么大不了的！别太在意就OK了！

## 八、测血压时候会激动深呼吸时测血压会提高吗

激动时，人是处于应激状态的，血压普遍都会升高，大概上升10 - 20mmHg，最好在安静状态下测；

如果是要连续监测的话，最好固定在同一时间测，这会减少偏差。

测量时最好连续测两次，取平均值，测量时用时不能过长，这会影响到血液循环，最好取卧位或坐位，手臂与心脏水平同高。

深呼吸时，可以平息情绪，这间接使血压回落到较正常水平。

血压在140/90mmHg以下，可以通过饮食来调节，不必用药，但超过这个数，最好在注意饮食的基础上应用药物，使血压控制在这个水平以下。

## 参考文档

[下载：量血压比较激动怎么办.pdf](#)

[《委托股票多久时间会不成功》](#)

[《公司上市多久后可以股票质押融资》](#)

[《股票转让后多久有消息》](#)

[下载：量血压比较激动怎么办.doc](#)

[更多关于《量血压比较激动怎么办》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/28675218.html>