

## 几时量血压比较准确人在一天当中，什么时间测量血压比较准？-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、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。

### 三、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

#### 四、一天中什么时间段测量血压最准确喃？

一般早晨血压是最接近人体的准确血压，所以如果想确定有没有高血压，建议连续三天，固定时间测量血压，超过正常值的话，就属于高血压的

#### 五、什么时候量血压最准确

展开全部冬季血压较高，夏季较低；

一般夜间血压较低，清晨起床活动后迅速升高。

至于何时准确并没有统一标准。

不过测血压前要休息5-10钟，情绪要放松，受测部位于心脏保持在一个水平，这样相对准确一些！求采纳

#### 六、人在一天当中，什么时间测量血压比较准？

血压因时间不同可有波动，如清晨偏低，午后可偏高，但是血压测量不论什么时间只要是安静状态下那么就是准确真实的，一般侧得血压偏高需要多次复测后平均值高于正常值才能诊断高血压。

#### 七、电子血压计和水银血压计哪个准 几点量血压最准确

水银血压计准。

血压本来就是动态的，你最好测一个24小时动态血压，每隔半小时测一次。

## 参考文档

[下载：几时量血压比较准确.pdf](#)

[《股票大盘多久调一次》](#)

[《股票停止交易多久》](#)

[《新股票一般多久可以买》](#)

[《股票除权除息日多久》](#)

[下载：几时量血压比较准确.doc](#)

[更多关于《几时量血压比较准确》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/30181405.html>