

# 一天什么时候量的血压比较准确！我想问一下一般量血压什么时间最好？-股识吧

## 一、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。

## 二、我想问一下一般量血压什么时间最好？

早晨最准，一般都早晚，其他时间也行，没有啥好不好，只是准不准，是否能准确反映身体状况

## 三、量血压，上午和下午量有区别吗？什么时候量最准确？

您好，饭后量血压和饭前是有区别的。  
最好就饭后3小时左右量，或者早上的时候量最好

## 四、人什么时候血压最高？

每天上午8——10点时血压最高，这个也叫“魔鬼时间”有心脑血管疾病的人千万不要在这个时段锻炼身体。  
易出危险。  
另外人在受到强烈刺激特别激动时以及剧烈运动时血压也高。  
所以一定要注意奥！！

## 五、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。

## 六、测量血压应该在什么时间段测量比较准确

10点左右

### 参考文档

[下载：一天什么时候量的血压比较准确.pdf](#)

[《同花顺股票多久提现》](#)

[《挂牌后股票多久可以上市》](#)

[《股票多久能涨起来》](#)

[《股票改手续费要多久》](#)

[下载：一天什么时候量的血压比较准确.doc](#)

[更多关于《一天什么时候量的血压比较准确》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/59977956.html>

