

量血压什么时候比较好--量血压的最佳时间-股识吧

一、测血压，一天什么时间最好

每天24小时血压都是不同的，随着活动、饮食等等时时刻刻都在变化。正常情况，每天血压有两个高峰，就是清晨和下午两三点钟的时候，你可以在这两个时间测量，也可以每天在一个比较固定的时间测量，这样有可比性。

二、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

三、什么时候量血压最准

第一个高峰一般为早上6：00-9：00，第二个高峰为傍晚17：00-20：00，昼夜波动一般不超过10-20mmHg，但是部分高血压病患者血压波动较大，甚至高达40-50mmHg。

口服降压药的作用通常在服药后0.5-1小时出现，2-3小时达到最高峰。

长效药物疗效的持续时间可达20-30小时，中效药物约8-10小时，短效药物约2-5小时。

因此高血压病患者需在昼夜两个血压高峰前1-2小时服用降压药，这样利于药物有效地发挥疗效。

四、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。

五、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>>>
>>>

参考文档

[下载：量血压什么时候比较好.pdf](#)
[《股票跌百分之四十涨回来要多久》](#)
[《中信证券卖出股票多久能提现》](#)
[《社保基金打新股票多久上市》](#)
[《股票停牌重组要多久》](#)
[下载：量血压什么时候比较好.doc](#)
[更多关于《量血压什么时候比较好》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/60169268.html>