

# 量血压什么时候量的比较准确 - 什么时候测血压准确-股识吧

## 一、每天测量血压什么时候最准确

每天早晨没有剧烈运动，没有进食时量血压值比较准确。

## 二、测血压和血糖什么时候最准确？

的血压在一天内都是波动的，而不是固定不变的。

正常人的血压波动也是有普遍规律的：早上8-10时血压最高为第一个血压高峰，中午血压降低，下午出现第2个血压高峰，但低于早上的血压高峰，夜间睡眠后血压达最低。

所以，为了测量血压准确，需要一天多次测量，至少早上，中午，晚上各一次。此外，测量血压前需要安静休息10分钟以上，一般测量2-3次，取平均值为本次测量结果。

对于高血压人，由于个体间血压波动的差异，必要时可行动态血压监测明确，以利于指导降压药的调整。

血糖较高的人或者患有糖尿病的人要密切监测血糖，测血糖最准的时间是在空腹10小时以上进行测定，这个时候测定血糖是比较准的，因为这个时候血糖的值不会受到饮食的影响。

要测空腹血糖，在头一晚上吃完饭之后的十要禁食禁饮，第二天早上八点钟要通过抽静脉血的方式来测血糖，这样才是比较准。

空腹血糖和餐后两小时血糖都有一个测定的标准，只要是在正常范围之内都不需要予以处理。

如果空腹血糖和餐后血糖均偏高，可以诊断为血糖偏高或者糖尿病，这种情况下需要采取处理措施。

可以采取的治疗方法有运动与饮食调节，以及药物调节。

## 三、什么时候测血压准确

休息10分钟即可检查，不同时间点检查的血压值存在差异，但要求都是在正常范围。

## 四、量血压的最佳时间

血压是心脏收缩和舒张，血液通过动脉和静脉时，对血管壁产生的压力。

它的数值不是固定不变的，会受到心里和生理变化因素影响。

想要冬至正确的血压值，必须要在人体最适合的状态下，用正确的方法测量。

方法/步骤【最佳时间】 测量血压的最佳时间为早晨起床后1小时之内，或者晚上就寝之前。

如果早晨测量，请在起床后1小时之内、排尿后、早餐前（如果正服用降压药，那么在服药之前）进行。

如果晚上测量建议在就寝前进行。

如果是其他时间，在身体和心情都处于稳定状态时测量为好。

另外，建议每天在同一时间段进行测量。

请在每天的同一时间测量。

【正确的测量方法】 以下是臂式和腕式电子血压计的测量方法示意图。

测量时保持安静，将手臂自然伸展平放于桌面，注意绑带跟心脏保持同一水平。

【测量注意事项】 引起血压变化的因素有：动作、精神状态、感情、饮食、饮酒、排尿、排便、会话、环境变化、温度变化、吸烟等。

工作时血压最高，下午和晚上逐渐降低，睡眠时血压较低，起床后逐渐升高。

在家里测量的血压值可能比医院、医疗机构测量的值低。

这是因为在医院容易紧张，而在家中放松的缘故。

了解在家中通常安定状态下的血压值很重要。

手腕的血压值可能与上臂的血压值有差异。

手腕的血压测量值因测量位置，血管粗细等的差异，与上臂的测量值可能稍有差别。

大多数情况下，健康人的最高血压、最低血压均有正负约10mHg的差异。

测量前请至少休息5分钟，请在放松状态下、安静不动地测量。

请在20度左右的温度下测量。

## 五、人体什么时候量血压最准确

人的血压在一天24小时内是波动的，它有两个高峰期，上午8-9点，下午17-18点.你可以早晚都去量，多量几天.才能确定你的血压是否正常 采纳哦

## 六、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。

## 参考文档

[下载：量血压什么时候量的比较准确.pdf](#)

[《车辆行业有哪些股票》](#)

[《哪些股票属于小金属概念股》](#)

[《股票多屏用什么软件好》](#)

[《科创板15点到15点30分是什么操作》](#)

[下载：量血压什么时候量的比较准确.doc](#)

[更多关于《量血压什么时候量的比较准确》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/66687989.html>