

# 每天什么时间量血压比较准确、何时测血压比较准确?-股识吧

## 一、量血压的最佳时间

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

## 二、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

## 三、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>>>  
>>>

## 四、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

## 五、人体每天血压最高和最低的时间段？

人体每天血压最高早上9-11点，最低是在夜间2点左右睡眠中首先，无论是正常的血压还是高血压，都会随着季节变化而变化。

血压在冬季往往高于夏季。

血压在一天之中也是不同的，按照人体生物钟的规律：早晨起床后血压迅速上升，在6-10点达第一峰值；

白天基本处于相对较高的水平，下午4-6点出现第二峰值；

从下午6点起血压逐渐下降，夜间处于相对较低水平；

血压在午夜的时候最低，夜间睡眠时血液处于缓慢流动状态，全身组织、器官功能活动减弱，故血压处于低谷，之后有所上升，这就是血压的昼夜规律，呈现“两峰一谷”。

血压昼夜节律的形成对适应机体活动、保护心血管活动和功能是有益的。

## 六、什么时候量血压最准，我每次早晨起床之前的血压时

严格专业的是在清晨起床后，是最准的，量血压前不要有大的活动，避免活动后，血压升高。

如果是血压不稳定时期，建议晚上在量一次，不要在饭后马上量，要在晚上8点前量，注意监测。

## 七、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。

## 八、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，一般测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。

## 九、高血压什么时间测量最好

如果你有高血压病史，那么简单一些可以在早晨的8点和晚上的8点两个时间段去量一下。

每次量三次，取平均值。

不能说最好和最准，只是因为早晨8-10点这段时间是人体血压最高的时候。

这个时候测量血压比较客观。

关于自测血压的部位，目前仍主张在上臂肱动脉处。

手腕部位位置因明显低于心脏水平，测量数据相对偏低。

注意测量的时候最好选择远离心脏的右上臂，因为相同条件下，右侧胳膊比左侧胳膊的测量值约高10个毫米汞柱，所以结果也更客观一些。

测量时候，一定保持测量位置和心脏位置保持同一水平，因为测量时的姿势对测量结果也有影响。

研究表明，测量位置比心脏的高度每升高10cm，血压值就降低8mmHg左右，高度每降低10cm血压值就升高8mmHg左右。

如果回答对您有用，请及时采纳。

## 参考文档

[下载：每天什么时间量血压比较准确.pdf](#)

[《股票账户办理降低佣金要多久》](#)

[《股票能提前多久下单》](#)

[《股票涨幅过大停牌核查一般要多久》](#)

[《股票多久能买完》](#)

[下载：每天什么时间量血压比较准确.doc](#)

[更多关于《每天什么时间量血压比较准确》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/store/42335972.html>