

血压一天什么时候量血压比较准确--怎样正确量血压-股识吧

一、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！！

二、血压在早、中、晚测量时不时有什么不同

在白天早上7，8点钟血压最高 中午最低 到了下午4，5点钟血压又开始升高 夜间血压也是很低的。

一般以早上和下午量的血压值为依据。

三、一天中何时测量血压比较合适呢？

首先给您解释一下血压的概念 血压就是血液对血管壁的侧压力 ^ ^

您的问题是错误的问题 ^ ^ 人的血压是会有波动的，一天中夜晚睡眠时候相对较低，下午二点左右最高！而人们之所以要控制血压是因为血压太高以及波动太大会对许多人体的脏器造成不可逆的损伤，比如可以造成冠状动脉的粥样硬化（当然这和血脂等其他原因也有关系）而后可以引起冠心病。血压高还可以引起心脏代偿性肥厚，以及肾，大脑，等等都有影响 ^ ^ 所以，正确的测量血压的方法应该是多次，同一台血压仪，同一个人，可以分早，中，晚分别测量，您家里应该准备一台血压表，准确的观察到一天的血压波动情况对您的身体绝对有很大的好处，还可以做为您服用降压药的标准 ^ ^ 祝您身体健康 ^ ^

四、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。

五、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。

六、怎样正确量血压

正确的方法注意几个方面：

- 1、需要静坐安静休息5--15分钟后测量，胳膊，心脏，血压计在统一水平面上，
- 2、袖带的绑放在肘横纹上3个横指（食指无名指，中指）松紧以放一个手指为佳。
（袖带绑放高低松紧都会对血压结果有影响）
- 3、听诊器要放在肱动脉搏动明显处，不能放在袖带里面
- 4、最好专人专门的血压计定时测量，测量同一个胳膊！

参考文档

[下载：血压一天什么时候量血压比较准确.pdf](#)

[《股票大盘多久调一次》](#)

[《买股票要多久才能买到》](#)

[《基金多久更换一次股票》](#)

[《股票日线周线月线时间多久》](#)

[下载：血压一天什么时候量血压比较准确.doc](#)
[更多关于《血压一天什么时候量血压比较准确》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/51185274.html>