

# 怎么量血压比较稳—怎么样量血压-股识吧

## 一、如何稳定血压

- 1.情绪方面：高血压病程长，使很多患者备受疾病的折磨，特别容易产生多疑、苦闷、情绪差，爱发脾气或对什么都没兴趣，这会使血压波动，很难控制。
- 2.对疾病的了解程度：很多高血压患者对自己的疾病都有一定的了解，尤其是教师，害怕、担心自己突发心脑血管意外，致使其常监测血压，并对数值非常敏感，自行随血压数值增加或减少用药，致血压忽高忽低。
- 3.您是否忽视血糖、血脂等危险因素的治疗。  
高血压与血脂、糖尿病互相影响、互为因果。
- 4.您是否有口服干扰降血压作用的药物，如：服卡托普利、洛汀新最好不和消炎痛、布洛芬等并用。
- 5.饮食习惯也能影响血压，低脂膳食，保持一定量的钾、钙摄入以及低盐饮食，多食蔬菜和水果。  
含钾多的食物，可降低老年人心血管系统对钠盐的敏感性，降低血压。  
总之“自我调节，自我维持、自我改善”是保持血压平稳的有效手段。

## 二、请问怎么可以让血压平稳

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！

## 三、量血压的正确方法

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！

## 四、量血压的正确姿势

1. 被测者把肘臂伸直，掌心向上，与心脏在同一水平上. 2. 将听诊器置于，肱动脉平第4肋软骨.把袖带平整的缠在上臂中部(松紧以能放入一指为宜)袖带下缘距离肘窝2-3厘米. 挤压输气球打气至肱动脉搏动音消失，水银柱又升高20-30mmHg后，慢慢的放气，使水银柱下降，视线与水银柱刻度平行. 3.

在听诊器中听到的第一声，水银柱所指刻度为收缩压；

当搏动音消失或减弱时，所指刻度为舒张压. 4.

测量后，放尽袖带中的空气，解开袖带. 测血压完毕.

测后，将血压计右倾45°，关闭气门，气球放在固定的位置，以免压碎玻璃管.

收缩压 / 舒张压 如120 / 80mmHg 祝你健康

## 五、怎样用血压计量血压？

随着医学知识的普及，血压计早已不再是医院的专用器械，许多家庭也开始选购并使用血压计。

常用的血压计有水银柱式血压计、电子血压计和气压表式血压计三种。

水银柱式血压计测量的准确性和稳定性较高。

但由于使用时需要配合听诊器来监听声音测量血压，所以对使用者的技术要求较高。

如果技术不到位、操作不当，很容易使测得的血压产生误差。

电子血压计外观轻巧，携带方便，操作简便，显示清晰，比较适合一般家庭。

目前市售的电子血压计，如按测量部位来划分，可分为手腕式与手臂式；

如按测量方式来划分，可分为全自动式与半自动式。

腕式电子血压计所测得的压力值为腕动脉的脉搏压力值，对于大多数中老年人来讲，特别是那些血液黏稠度较高、微循环不畅的患者，用腕式电子血压计与用水银柱式血压计测得的结果相比较，经常会有很大的差异，有时会相差10mmHg以上。

这是因为使用电子血压计虽然很方便，但同时也会受到许多限制，周围环境的噪声、袖带的上下滑动及摩擦等，都可能对测量结果产生一定的影响。

因此在测量时，被测者不要说话，不要移动手臂或身体。

需连续测量时，应松开袖带使手臂休息三分钟左右再进行测量。

测量时应取坐姿，先保持5~10分钟的安静状态后再进行测量，每次测量前应先按下快速放气阀，放出袖带内残留的气体。

至于目前市售的“指套式血压计”、“手表式血压计”，严格来讲，只能称为“指端脉搏压力计”，因为其测量方式决定了其所测得的“血压”只是指端脉搏压力值，与真实血压之间存在一定的差距。

这一点在说明书上已有注释：为非医疗用品，仅供健康人监测用。

气压表式血压计（又称无液测压计）形如钟表，是用表头的机械动作来表示血压读数的。

这种血压计的其余部分与水银柱式血压计基本相同，但其准确度不如水银柱式血压计，一般很少在家庭中使用。

## 六、怎么样量血压

不管是那种测量，需要注意的是，就是测量手臂的位置要与心脏在同一个水平，右臂比左臂要准。

比如是坐位测量，将右臂放于桌子上，（如是卧位将右臂外展45°角）听筒放于肘上约2cm肱动脉搏动处，袖带偏上些，（听筒不必塞进袖带）即可进行测量。

还有测量钱要记着被测者要歇息5分钟左右，以稳定血压，还有1日内应测量3次，才能比较客观的评价血压的高低。

## 参考文档

[下载：怎么量血压比较稳.pdf](#)

[《股票交易用什么银行卡》](#)

[《为什么要发关于股票交易自查报告的通知》](#)

[《为什么股票要100股才能买》](#)

[《股票开盘涨停打开什么情况》](#)

[下载：怎么量血压比较稳.doc](#)

[更多关于《怎么量血压比较稳》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/65118191.html>