

怎么样量血压比较低：如何正确测量血压(用水银血压计)，尤其是低压该怎么测量才能准确？-股识吧

一、有什么办法可以让血压变低

降压主要有以下几种方式：1、非药物治疗方式。

2、通过药物干预和治疗。

非药物治疗可以通过以下几种方式进行：1、保持体重，使体重指数BMI小于24Kg/m²。

2、限制钠盐的摄入小于5g/d。

3、坚持进行运动锻炼。

4、保持心态平衡，切勿焦虑。

5、戒烟限酒。

药物治疗方式则是通过药物使血压下降，通常选用的是ACEI、ARB、CCB、受体阻滞剂、利尿剂等五大类一线降压药物进行降压治疗。

二、血压低怎么搞

影响血压波动的因素很多，如睡眠、运动、营养、压力等，所以就算在一天不同时间都会有不同的血压值。

而每天早晨醒来后马上测得的血压才是比较平稳的。

所以，要确诊血压是高是低，一般医生都会建议你在一段时间里（一周、一月）多时段做出测量，再取其平均值后，才算是确诊的结果。

如果已确诊为低血压，建议你：1、平时可多吃些红枣、枸杞子、元肉、坚果、黑豆、奶制品、禽肉、鸡蛋等食物，药食同源（如红枣、枸杞子、元肉等）的可以泡茶也可以煲汤。

2、也可以适当多吃些稍咸一点的食物，因为盐能使血压上升。

3、一些体位的变换不要过快，如站立、下蹲、躺下起来等，变换体位时不应过快、过急，动作要轻柔。

4、每天多喝水、多运动能增加血容量。

因此要坚持适度的体育锻炼，多接触阳光与新鲜空气，促进血液循环，以提高身体素质。

祝你健康！

三、如何正确测量血压(用水银血压计)，尤其是低压该怎么测量才能准确？

先把盒子打开，把水银柱最下边的银色水银槽开关打开.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

四、怎么才会造成血压低？

影响血压波动的因素很多，如睡眠、运动、营养、压力等，所以就算在一天不同时间都会有不同的血压值。

而每天早晨醒来后马上测得的血压才是比较平稳的。

所以，要确诊血压是高是低，一般医生都会建议你在一段时间里（一周、一月）多时段做出测量，再取其平均值后，才算是确诊的结果。

如果已确诊为低血压，建议你： 1、平时可多吃些红枣、枸杞子、元肉、坚果、黑豆、奶制品、禽肉、鸡蛋等食物，药食同源（如红枣、枸杞子、元肉等）的可以泡茶也可以煲汤。

2、也可以适当多吃些稍咸一点的食物，因为盐能使血压上升。

3、一些体位的变换不要过快，如站立、下蹲、躺下起来等，变换体位时不应过快、过急，动作要轻柔。

4、每天多喝水、多运动能增加血容量。

因此要坚持适度的体育锻炼，多接触阳光与新鲜空气，促进血液循环，以提高身体素质。

祝你健康！

五、如何判断高血压与低血压

高血压常见的症状有： 1.头晕：头晕为高血压最多见的症状。

有些是一过性的，常在突然下蹲或起立时出现，有些是持续性的。

头晕是病人的主要痛苦所在，其头部有持续性的沉闷不适感，严重的妨碍思考、影响工作，对周围事物失去兴趣，当出现高血压危象或椎 - 基底动脉供血不足时，可出现与内耳眩晕症相类似症状。

2.头痛：头痛亦是高血压常见症状，多为持续性钝痛或搏动性胀痛，甚至有炸裂样剧痛。

常在早晨睡醒时发生、起床活动及饭后逐渐减轻。

弃床课欢嘯该畷苛脚缘奶

参考文档

[下载：怎么样量血压比较低.pdf](#)

[《股票被炒过要多久才能再炒》](#)

[《亿成股票停牌多久》](#)

[《股票上升趋势多久比较稳固》](#)

[下载：怎么样量血压比较低.doc](#)

[更多关于《怎么样量血压比较低》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/65169187.html>