

# 量血压什么姿势比较标准- 血压在什么时候测量最准确?-股识吧

## 一、血压在什么时候测量最准确?

展开全部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 ^

## 二、什么姿势最标准

## 三、量血压应该坐的还是躺的

研究人员对100位年龄介于18岁至88岁的患者的血压进行了不同方式的测试(两种手臂位置：小臂与身体形成直角和胳膊与身体平行，坐着、站着和躺着)。所有患者来看病的原因是因为感冒或头疼，均不是直接因为心脏问题。研究人员对每个患者的血压进行了六次测量，在坐着用胳膊呈直角姿势测量血压的患者中，测量结果显示有22%的人患高血压。而在用胳膊与身体平行姿势测量血压的患者中，结果显示患有高血压的人数为前者的一倍。研究人员表示，胳膊的位置对获取较为科学的血压读值很重要，但现在还很难断定哪种姿势更为正确。然而根据美国心脏协会的要求，患者量血压时应取胳膊与身体呈直角的姿势。

## 四、什么姿势最标准

这个要看怎么说，游泳的姿势有4种，蛙，仰，蝶自，这4种泳姿分别有不同的标准，所以说不好回答你的问题

## 五、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！

## 六、怎么准确的测量血压？

家用的血压仪，是很多家庭都会备有的一个仪器，特别是家中有高血压患者的，更是需要这个仪器来检测血压。

不过还是会出现这样一个情况，那就是自己在家中测量的血压和在医院中测量的血压是不同的，存在一定的误差。

如何正确测量血压呢？接下来就让我们一起来了解一下。

如何正确测量血压？1、选择合适的血压仪血压仪种类是非常多的，一般包括汞柱式血压仪、气压表式血压仪和电子血压仪这三种，所以根据自己的情况选择最为合适的血压仪，是正确测量血压的一个前提。

一般汞柱式血压仪在医院时使用的比较多，它比较准确，但是需要步骤的严格性比较强。

家中常备的血压仪一般是电子血压仪，因为电子血压仪准确性也非常的高，重点是操作简单，一个人在家中就能够测量。

不过电子血压仪如果测量方式不准确也会出现一定的误差，所以在测量之前应该仔细阅读说明书。

在选用电子血压仪的时候，一定要选择正规厂家生产的血压仪，不要听信路边广告而买一些非正规厂家生产的血压仪，质量不好的血压仪出现误差非常多，也非常离谱，会影响到对血压的检测。

2、测量血压时环境也要注意在测量血压的时候，尽量选用一个非常安静的环境

，这个环境应该充满安全感，让人放松。

在测量血压之前，首先要休息5~10分钟，不要再进行过体育运动或者家务劳动之后测量血压。

不要在身体应激情况下测量血压，这样测量出来的误差是必须存在的，比如说憋尿、吸烟、着凉等，喝咖啡也是要尽量避免的，因为喝下咖啡会影响到身体的血压，这时候测量的血压是不客观的。

3、测量步骤必须正确选用正规厂家生产的质量有保证的血压仪之后，剩下的一个非常重要的环节就是测量步骤了，不然就非常容易产生误差，影响到病情。

患者应该采用坐立的姿势进行测量，身体放松，手掌向上平伸，手肘部位应该和心脏处于同一个水平线上，上肢胳膊和肾虚成一个45度的角。

该绑袖带的时候，一定要注意袖带的方向，一般袖带上会有箭头指示，按箭头佩戴即可。

然后保持一个放松的状态，不要说话，按一下开始键，得出的数值就是身体目前的血压情况。

家用的血压仪是应该置备的一个仪器，它可以检测一个人的血压，特别是对于高血压患者非常有帮助。

以上便是测量血压的几个步骤，希望大家能够严格遵守，这样才能够测量出最准确的血压。

## 七、测那只手血压才标准?

离心脏近的那只胳膊，也就是左胳膊

## 参考文档

[下载：量血压什么姿势比较标准.pdf](#)

[《当股票出现仙人指路后多久会拉升》](#)

[《股票停牌复查要多久》](#)

[《股票大盘闭仓一次多久时间》](#)

[下载：量血压什么姿势比较标准.doc](#)

[更多关于《量血压什么姿势比较标准》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/subject/60952387.html>