

# 血压一般什么时间量比较好！每天什么时候血压最高-股识吧

## 一、血压每天该怎么量最准

每一个时间段的血压是不一样的。

每天选个固定的时间来量血压. 一般以收缩压90~139mmHg(有用KPa为单位者, 1Kpa = 7.5mmHg)、舒张压60~89mmHg、脉压30~40mmHg为正常血压。

健康人双侧肱动脉血压可不相等, 二者之差可达10~20mmHg, 一般以右上肢肱动脉血压为准。

测量血压应该在同一时间内间隔1分钟反复测量2~3次, 并取其最低值作为该时间的血压值。

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。

高血压患者的血压昼夜变化情况也和正常人相似, 但总的水平较高, 波动幅度较大。

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。

服药治疗的高血压患者应该监测降压药作用最弱时点的血压(如晨起后血压)、最强时点的血压(如傍晚血压)和临睡前血压, 一日多次服药者还要测量服药前的血压, 其他时间的血压可以根据需要随时测量。

血压控制平稳者最好每日监测晨起后和临睡前的血压。

## 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、我想问一下 量血压 什么时候最好 最准？

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。

## 四、每天什么时候血压最高

下午2--3点时血压最高早上起床时血压最准

## 五、血压在什么时候测量最合适？

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。

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，如果家里准备一台血压计，就可以准确的观察到一天的血压波动情况。

## 参考文档

[下载：血压一般什么时间量比较好.pdf](#)

[《中信证券卖出股票多久能提现》](#)

[《股票变st多久能退市》](#)

[《股票涨30%需要多久》](#)

[下载：血压一般什么时间量比较好.doc](#)

[更多关于《血压一般什么时间量比较好》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/62828562.html>