

혈압 수치를 알아두세요

혈압 수치를 파악해 적어두세요!

- ◆ 담당 의사나 간호사에게 혈압 수치를 물어보십시오.
- ◆ 수치를 적어두십시오.
- ◆ 의사의 지시를 따르고 생활 습관을 바꾸면 수치가 개선될 것입니다.

혈압 수치의 의미:

혈압 분류	수축기 혈압 mm Hg (상위 수치)		확장기 혈압 mm Hg (하위 수치)
정상 훌륭합니다! 정상 혈압 범위입니다.	120 미만	및	80 미만
상승 혈압이 다소 높은 상태입니다. 고혈압으로 발전하지 않도록 생활 습관을 바꿔 혈압을 관리하기 시작하십시오.	120-129	및	80 미만
고혈압(HYPERTENSION) 1기 혈압이 높습니다. 의료 제공자를 찾아 진료를 받을 필요가 있습니다.	130-139	또는	80-89
고혈압(HYPERTENSION) 2기 혈압이 매우 높습니다. 당장 진료와 치료를 받으십시오.	140 이상	또는	90 이상
고혈압 위기(응급 치료 필요) 혈압이 위험할 정도로 높습니다. 당장 911을 부르십시오.*	180 초과	및/또는	120 초과

American Heart Association 자료 발취. Washington State Department of Health(워싱턴주 보건국), Heart Disease, Stroke and Diabetes Prevention Program(심장병, 뇌졸중 및 당뇨병 예방 프로그램) 제작

* Washington State Department of Health, Heart Disease, Stroke and Diabetes Prevention Program의 건강 조언