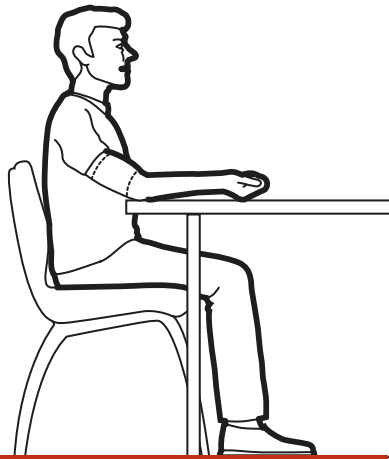


혈압 확인하기

혈압 수치 측정 방법

본인이나 의료 제공자가 혈압을 측정할 때, 본인의 팔에 맞는 크기의 혈압계 커프스를 사용하는 것이 중요합니다.

시작하기 전에:



- ◆ 최소한 측정 30분 전부터는 커피를 마시지 마십시오.
- ◆ 최소한 측정 30분 전부터는 담배 제품을 사용하지 마십시오.
- ◆ 측정 2시간 전부터는 운동을 하거나 과하게 식사를 하지 마십시오.
- ◆ 화장실을 다녀오십시오. 방광이 꽉 차 있으면 수치에 영향을 미칩니다.

왼팔과 오른팔의 수치가 다를 수 있습니다.
항상 같은 팔을 사용해 혈압을 측정하세요.

정확한 측정을 위한 방법:

1. 측정 전 5분간 의자에 가만히 앉아 있습니다.
2. 등은 편안히 기대로 양발은 바닥에 평평하게 둡니다.
3. 상완(팔뚝 윗부분)을 걷습니다.
4. 테이블이나 팔걸이 위에 팔을 두고 심장 위치에 지탱이 되도록 합니다.
5. 혈압을 측정하는 동안 말을 하지 않습니다.