



Web Contents



2024년 04월 26일 15시 54분

가정에서 혈압 측정 전 꼭 기억해주세요

2017.05.30 조회수 445

▲ 가정혈압 측정 전 꼭 기억해주세요

1. 아침 저녁 하루 2회

- 아침: 약물 복용 전, 식사 전 측정

- 저녁: 잠자리에 들기 전 측정

2. 화장실 다녀온 후 5분간 휴식 후 측정

3. 측정 전 30분 이내 흡연 및 카페인 섭취 금지

▲ 올바른 가정혈압 측정법 3가지

1. 의자에 등을 기대 앉아 혈압 측정 준비

2. 커프를 위팔, 심장 높이에 착용

3. 측정 후 혈압 수첩에 측정치를 모두 기록

가정에서의 혈압측정, 지금 바로 시작하세요!

측정 전, 꼭 기억해주세요

- 아침
 - 약물 복용 전
 - 식사 전 측정
- 저녁
 - 잠자리에 들기 전 측정
- 화장실 다녀온 후 5분간 휴식 후 측정
- 측정 전 30분 이내 흡연 및 카페인 섭취 금지

올바른 가정혈압 측정 3가지

1. 의자에 등을 기대 앉아 혈압 측정 준비
2. 커프를 위팔, 심장 높이에 착용
3. 측정 후 혈압 수첩에 측정치를 모두 기록

대한고혈압학회 홈페이지에서 올바른 가정혈압 측정 방법을 영상으로도 확인하실 수 있습니다.
<http://www.koreanhypertension.org/submenu#sense>

첨부파일

전체(Zip)다운로드

가정에서의 혈압측정.jpg (802 hit/ 91.4 KB) ↓

미리보기

이전글
이상지질혈증 나와 가족을 위한 예방과 관리

다음글
심뇌혈관질환 예방관리를 위한 9대 생활수칙

MokPo - Si
Web Contents

