

# 혈압 재는 방법

임신 전, 도중 및 후에 본인의 혈압을 아는 것은 매우 중요합니다. 방문 진료 사이에 혈압을 측정하는 것은 귀하와 본인의 의료 서비스 제공자가 귀하의 혈압을 더 잘 이해하고 치료를 안내하는 것을 도울 수 있습니다.

귀하의 혈압계를 사용하거나 현지 약국을 방문하십시오. 무료 혈압 검사를 제공하는 가까운 약국을 찾으시려면 [nyc.gov/health/map](https://nyc.gov/health/map)을 방문하십시오. 도움이 필요하시면 약국 직원에게 문의하십시오.

## 1. 혈압 재기 전

- 흡연, 음주 또는 카페인 섭취 또는 충혈 완화제 복용을 삼가하십시오.
- 최소 30분 동안 운동하지 마십시오.
- 화장실에 가십시오. 꼭 찬 방광은 혈압 측정 수치를 높일 수 있습니다.
- 등을 받친 채로 발을 바닥에 평평하게 대고 다리를 꼬지 않은 상태로 의자에 앉으십시오.
- 주의를 산만하게 하는 일 없이 5분 동안 조용히 앉아 있으십시오.
- 커프가 맨살에 닿을 수 있도록 짧은 소매 또는 민소매를 착용하십시오. 긴 소매를 걷어 올리거나 커프를 의류 위에 착용하는 것은 혈압 측정 수치를 높일 수 있습니다.

## 2. 커프 착용하기

- 왼팔을 커프 고리 안에 넣으십시오. 하단 가장자리가 팔꿈치에서 약 1인치 위에 오도록 커프를 팔 위로 밀어 올립니다.
- 관은 팔 안쪽을 따라 이어지고 아기(새끼)손가락과 일직선이 되어야 합니다.
- 커프를 조이고 끈을 고정합니다.
- 커프가 심장 높이에 있고 손바닥이 위로 향하도록 테이블 위에 팔꿈치를 약간 구부린 상태로 팔을 놓습니다.



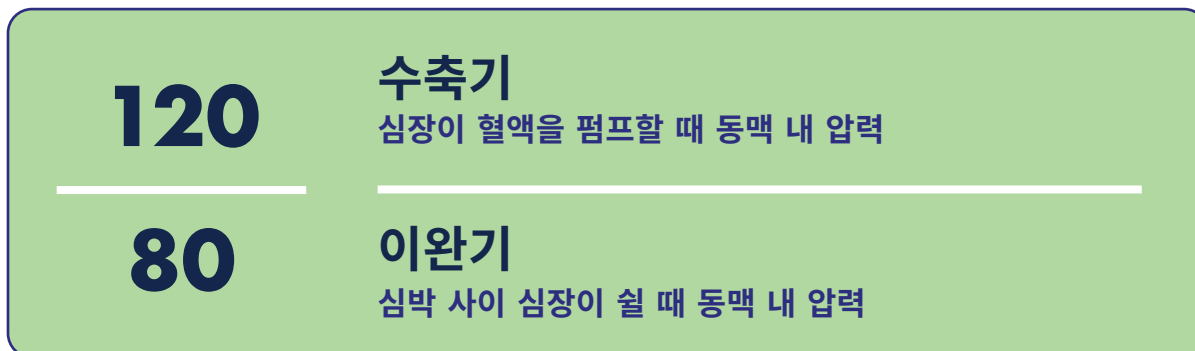
## 3. 혈압을 두 번 재십시오

혈압을 측정하는 동안 조용히 하고 전자 기기를 사용하거나 텔레비전을 보지 않는 것이 중요합니다.

- “START”(시작)을 누르십시오.
- 커프가 자동으로 팽창하여 팔 주위를 조입니다. 몇 초 후, 공기가 빠지기 시작하고 혈압계에 혈압 수치가 표시됩니다.
- 상단 숫자는 수축기(SYS) 혈압이고 하단은 이완기(DIA) 혈압입니다.
- 수치를 혈압 기록 카드에 날짜와 시간과 함께 작성하십시오.
- 1분을 기다렸다가 **동일한 팔에** 혈압을 다시 측정하십시오. 수치를 혈압 기록 카드에 날짜와 시간과 함께 작성하십시오.

혈압은 혈관을 통해 움직이는 혈액의 힘입니다. 혈압이 높을수록 혈관 내부에 더 많은 압력이 가해집니다. 이러한 추가 압력은 또한 장기를 손상시킬 수 있습니다.

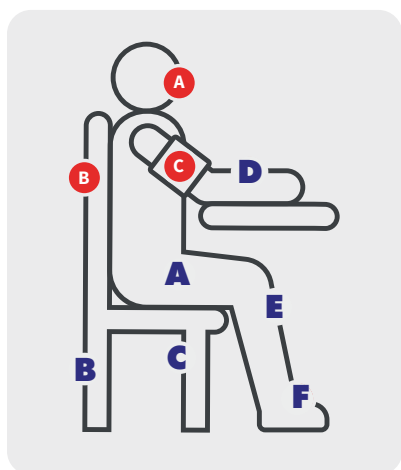
혈압은 두 개의 수치로 측정됩니다. 한 수치 위에 다른 수치로 기록됩니다.



귀하의 정상 혈압 수치가 얼마인지에 대해 담당 제공자와 상담하십시오. 의료 제공자가 목표를 세우고 목표 달성을 도울 수 있습니다.

귀하의 수축기 혈압(윗 수치)이 180 이상(임신인 경우 160) 또는 이완기 혈압(아래 수치가) 110 이상인 경우(임신인 경우 또한 110), 혈압이 위험할 정도로 높은 것입니다. **심지어 괜찮다고 느껴도 바로 담당 의료 제공자에게 전화하거나 의료 시설을 당장 방문하십시오.**

다음 진료 시 의료 제공자에게 혈압 수치를 공유하십시오.



### 매 측정 시 정확한 혈압 측정을 위해 올바른 자세로 앉으십시오.\*

- A** 대화를 나누지 마십시오.
- B** 등이 받친 채로 의자에 앉으십시오.
- C** 맨 팔에 커프를 착용하십시오.
- D** 팔을 심장 높이에 두십시오.
- E** 다리를 꼬지 마십시오.
- F** 발을 바닥에 평평하게 두십시오.

\*미국 의학 협회 및 건강 품질 혁신회의 허가를 받아 수정되었습니다.

다음 번에 의료 제공자와 진료 시 기록 카드를 지참하셔서 수치를 함께 검토하십시오. 추가 정보는 [nyc.gov/health](https://nyc.gov/health)를 방문하여 “high blood pressure” (고혈압)을 검색하십시오.

