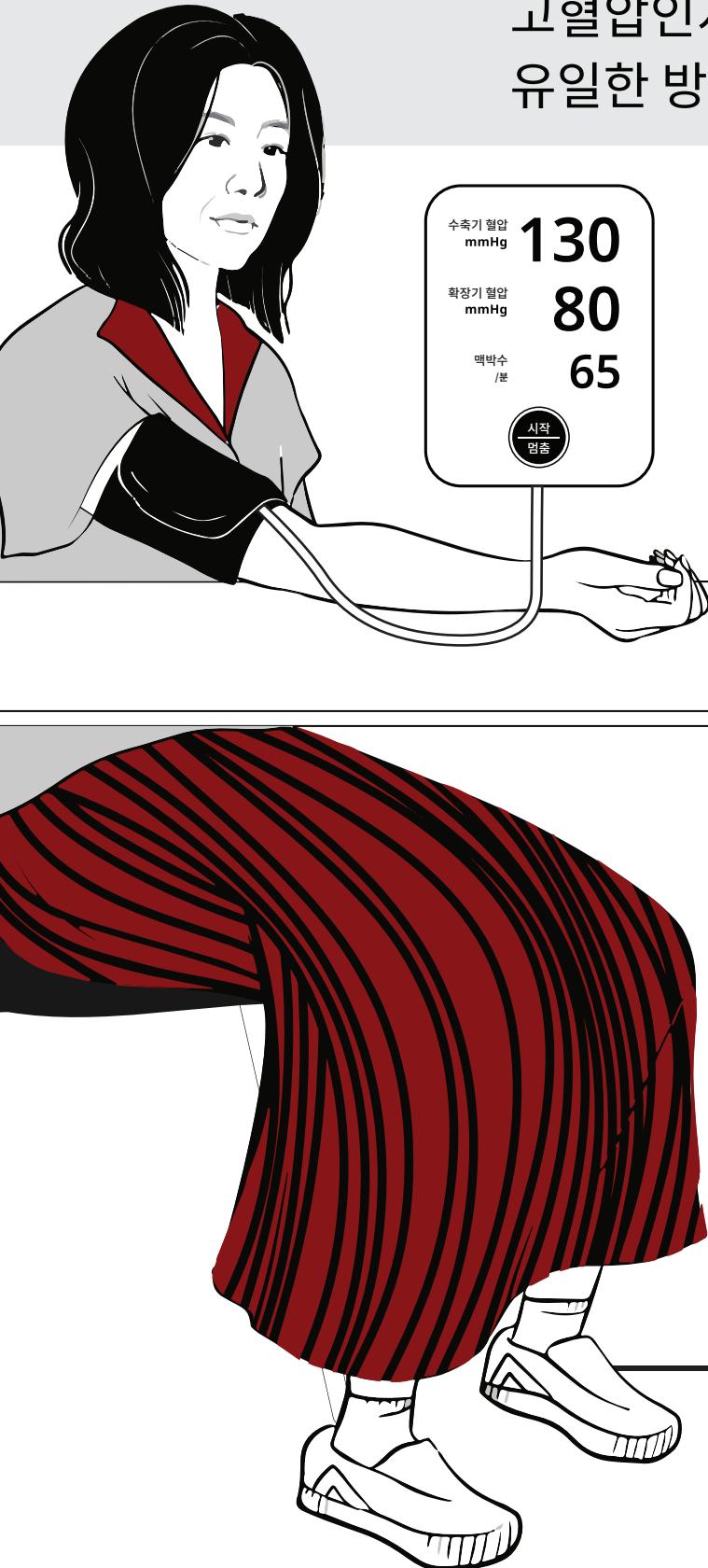


혈압을 정확하게 측정하는 6가지 노하우

고혈압인지 아닌지 알 수 있는
유일한 방법은 혈압을 측정하는 것입니다.



*

혈압측정 30 분전 동안은 카페인 섭취,
운동, 흡연을 하지 않아야 합니다.

1

필요하다면 화장실에 다녀오세요.

2

5분간 앉아서 긴장을 풁니다.

3

발을 바닥에 평평하게 두고,
다리나 발목을 꼬지 않도록 합니다.

4

팔꿈치 바로 위 맨 팔에 맞추어
혈압 커프를 착용합니다.

5

팔을 가슴 높이에 올려 놓으십시오.

6

측정하는 중에는 말하지 마십시오.



고혈압에 관해
계속 관찰 해보세요

www.bit.ly/lahealth_bp_ko

한국어 | Korean



UCLA

This project is funded by the National Institutes of Health (NIH) and was developed in partnership with RAND. RAND is a 501(c)(3) non-profit organization.

