

올바른 혈압 측정법

**“혈압은 충분히 안정을 취한 후, 바른 자세로 앉아 측정해야 합니다.
최소 1~2분 간격으로 2번 이상 측정하여 평균하여 사용합니다.”**

고혈압의 진단과 치료에서 가장 중요한 것은 혈압 측정입니다.

혈압은 병의원에 방문하지 않고 가정에서도 쉽게 측정할 수 있습니다.

보통 머리가 아프거나 스트레스 받을 때, 운동을 한 직후에 혈압을 측정하는 경우가 많으시죠? 그런데, 이런 경우보다는 특별한 증상이 없는 안정시의 혈압을 올바른 방법으로 측정하는 것이 중요합니다.

혈압은 측정환경이나 측정부위, 자세 등에 의하여 변동이 심하기 때문입니다. 혈압은 앉은 자세에서 측정하고, 혈압 측정 전 최소 30분 이상 흡연, 음주, 카페인 섭취를 하지 않아야 합니다.

등받이가 있는 의자에 등을 기대고 발을 바닥에 붙이고 최소 5분이상 안정을 취한후에 혈압을 재는 것이 표준적인 방법입니다.

혈압계의 커프라는 공기 주머니를 혈압계 그림을 보면서 위팔에 감은 후 측정합니다. 커프는 위팔 둘레의 80%이상을 감을 수 있는 크기여야 합니다. 커프의 중심은 심장과 같은 높이로, 그리고 커프의 가장 아래 부분은 팔꿈치 앞쪽의 팔이 접히는 부분에서 약 3 cm정도 떨어져 있어야 합니다.

혈압은 한번 잴 때 최소 1-2분 간격으로 2번이상 측정하여 평균 값을 사용합니다. 5분이상 안정을 취하지 않고, 급하게 걸어와서 바로 혈압을 재면 높게 나오는 경우가 많습니다.

만약 첫 번째와 두 번째 혈압의 차이가 20 mmHg이상이면 한번 더 혈압을 측정하여, 수치가 안정된 두 번째와 세 번째 혈압을 평균하여 사용합니다. 예를 들어, 첫 번째와 두 번째 혈압이 각각 160/90, 134/80이면 차이가 많이 나므로($160-134=26$) 혈압을 한번 더 측정합니다. 세번째 측정한 혈압이 130/80이라면, 첫 번째(160/90)는 버리고 두 번째 (134/80)와 세 번째 혈압(130/80)을 평균하여 132/80으로 혈압을 기록합니다.

올바른 혈압 측정법

- ▶ 등받이가 있는 의자에 등을 기대고 발을 바닥에 붙이고 앉도록 한다.
- ▶ 혈압 측정 전 최소 5분 동안 안정하며 조용한 환경에서 측정한다.
- ▶ 혈압 측정 전 30분 이내에 흡연, 음주, 카페인 섭취를 하지 않는다.



자료원 : 대한고혈압학회

질병관리청 국가건강정보포털(health.kdca.go.kr)