



고혈압 관리의 첫걸음, 가정혈압 측정

가정혈압 측정, 왜 중요할까요?



- ① 가장 정확한 혈압 수치를 확인할 수 있고, 이를 통해 심뇌혈관 질환 예방과 예측이 가능합니다.
- ② 현재 복용하는 고혈압 약이 효과적으로 혈압을 잘 조절하는지 확인 할 수 있습니다.
- ③ 적극적인 혈압 관리에 도움이 되며, 생활요법의 혈압 감소 효과를 확인 할 수 있습니다.

혈압 측정 전 꼭 기억해 주세요!



아침 2회
약물 복용 전
식사 전 측정

저녁 2회
잠자리에
들기 전 측정



화장실 다녀온 후
5분간 휴식 후
측정

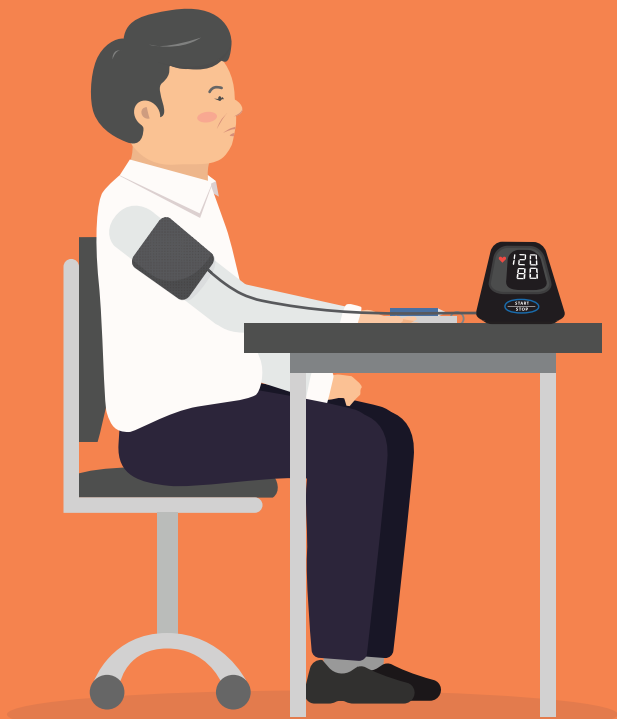


샤워 또는
목욕 전 측정



측정 전 **30분 이내**
흡연 및 카페인
섭취 금지

편안한 장소에서 혈압 측정을 준비합니다



① 혈압 측정 전 준비 사항

- 안정을 취할 수 있는 조용한 장소(안방, 서재 등)
- 팔꿈치 높이의 테이블(책상, 식탁 등)
- 검증된 전자 혈압계
- 혈압 기록 수첩 또는 모바일 앱

② 의자에 등을 기대 앉아 **5분간** 안정을 취하며 혈압 측정을 준비합니다.

③ 커프를 **위팔, 심장 높이**에 착용합니다.

올바른 자세와 방법으로 측정해 주세요



**올바르지 않은 자세는
피해주세요!**

등을 기대지 않거나 다리를 꼬고 앉아
측정하는 경우, 혈압이 2~10mmHg 더 높게
측정 될 수 있습니다.



**측정이 완료 될 때 까지
움직임과 말은 자제해 주세요.**

혈압계 작동 중 움직이거나 말을 하면,
혈압이 10~15mmHg 더 높게 측정되거나
혈압계에 오류가 생길 수 있습니다.

측정이 완료되면 혈압 수치를 기록합니다



① 혈압 측정이 완료 되면 혈압 수치를 기록하고,
1분 휴식 후 다시 한 번 측정하여 기록합니다.

② 혈압 수치는 **혈압 수첩 또는 모바일 앱**에
기록합니다.

· 날짜 · 시간
· 수축기 (최고) 혈압 · 확장기 (최저) 혈압
· 맥박수

③ 가정혈압 측정치로 의사와 상담을 하고,
치료 효과와 혈압 조절 여부를 확인 합니다.

가정혈압 측정 기록으로 의사와 상담하여 혈압을 관리하세요!



① 가정혈압 측정하기

편안한 장소에서 올바른 자세와 방법으로
혈압을 정확하게 측정합니다.

② 혈압 측정 후 기록

아침 2번, 저녁 2번 측정하여 각 측정치를
혈압 수첩 또는 모바일 앱에 기록합니다.

③ 생활 습관 개선

의사가 처방한 생활요법과 가정혈압 측정으로
혈압을 관리합니다.

④ 의사와 상담

가정혈압 측정 기록으로 의사와 상담하여
치료 목표를 정합니다.

어떻게 해야 혈압을 낮출 수 있을까요?



살이 찌지 않도록
알맞은 체중을 유지합니다.
(5~20mmHg 감소)



매일 30분 이상
유산소 운동을 합니다.
(4~9mmHg 감소)



음식은 저지방, 저염식으로,
야채는 많이 먹습니다.
(2~14mmHg 감소)



담배는 끊고 술은 줄입니다.
(2~4mmHg 감소)

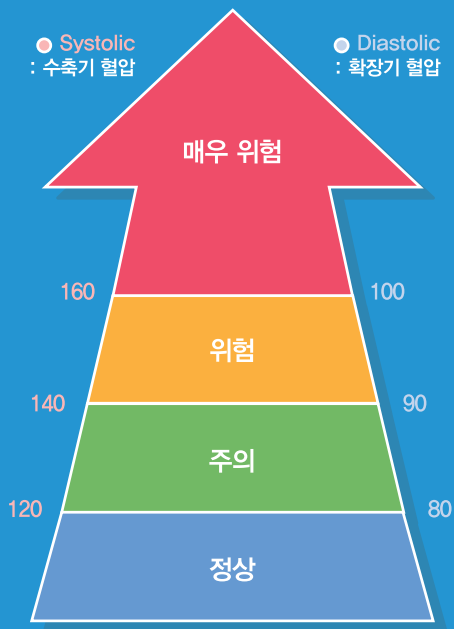


스트레스를 피하고
평온한 마음을 유지합니다.



가정에서 혈압을 측정하고
정기적으로 진찰을 받습니다.

정확한 혈압 수치를 알면 적절한 치료와 관리가 가능합니다



고혈압 2기 (160/100 이상)

건강 생활 수칙을 따르고 고혈압 약을 복용합니다.
목표 혈압에 도달할 수 있도록 가정혈압 측정으로
정확한 혈압을 확인합니다.

고혈압 1기 (140~159/90~99)

건강 생활 수칙을 따르고 약 처방을 받은 경우,
약을 복용합니다. 가정혈압 측정을 통해
혈압 조절 여부를 확인합니다.

고혈압 전단계 (130~139/80~89)

건강 생활 수칙으로 고혈압을 예방하고,
가정혈압 측정으로 정확한 혈압을 확인합니다.

정상 혈압 (120/80 미만)

꾸준한 건강관리로 정상 혈압을 유지합니다.

가정용 혈압계 선택 가이드



- ① 가정에서는 사용 편리한 전자혈압계로 혈압을 측정합니다.
- ② 혈압계는 의사에게 문의하여 정확도가 검증된 기기를 사용합니다.
- ③ 커프는 본인의 팔 굽기에 맞는 사이즈를 선택합니다.



고혈압 관리를 위한 가정혈압 Q&A

약물로 혈압을 조절하고 있습니다.
가정혈압 측정을 해야 하나요?

가정혈압 측정을 통해 약물의 효과가 잘 나타나고 있는지, 꾸준히 관찰하는 것이 좋습니다.
간혹 약물로도 혈압 조절이 되지 않는 경우도 있으니, 가정혈압 측정을 통해 꾸준히 혈압 수치를 확인하세요.

혈압을 잴 때마다 수치가 다르게 나옵니다.
가정에서 혈압 측정을 어떻게 해야 하나요?

혈압은 하루에도 수십 번 변하고, 주변 상황에 따라서 잴 때마다 변합니다. 올바른 혈압 측정을 위해서는 가정에서 동일한 전자혈압계를 사용하여 측정된 수치를 모두 기록해 주세요.

가정에서 혈압을 측정하기 위해서는
어떤 혈압계를 사용하면 되나요?

일반적으로 전자혈압계가 가장 많이 사용되고 있습니다. 의사에게 문의하여 정확성이 검증된 전자혈압계를 구입 후 병원에서의 측정치와 차이가 없는지 확인 하는 것이 좋습니다. 손목혈압계를 사용할 경우, 부정확 할 수 있으니 손목을 심장 높이에 맞추어 측정해 주세요.

최근 출시되고 있는 통신용(블루투스) 전자혈압계는
일반 전자혈압계와 어떤 점이 다른가요?

통신용 전자혈압계는 모바일 앱과 연동이 가능합니다. 측정된 혈압 수치를 모바일 앱에 전송하여 자동으로 기록하고, 혈압의 변화를 그래프로 한 눈에 쉽게 확인 할 수 있습니다. 또한, 모바일 앱에 기록된 혈압 수치는 언제 어디서든 확인 할 수 있어, 의사 상담 시에도 편리하게 활용 가능합니다.



고혈압 관리의 첫걸음,
가정혈압 측정



올바른 가정혈압 측정 방법을
영상으로도 만나보세요!