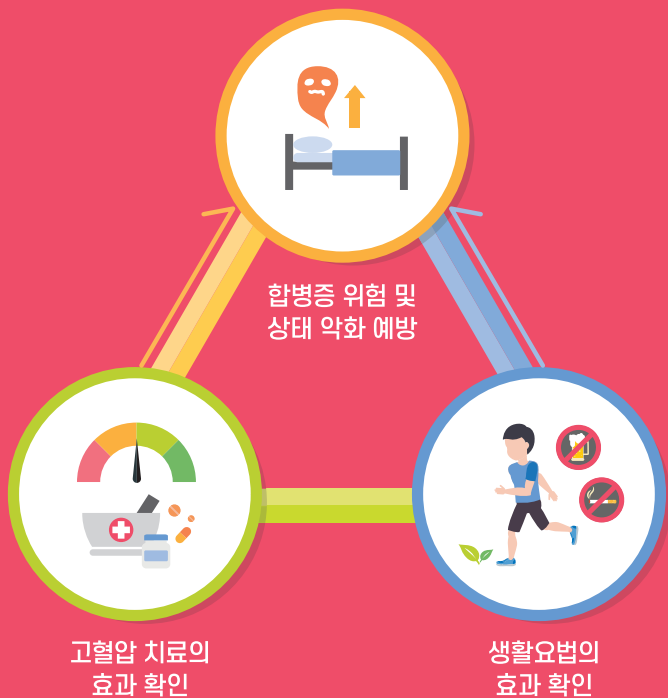




# 고혈압 관리의 첫걸음, 가정혈압 측정

# 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

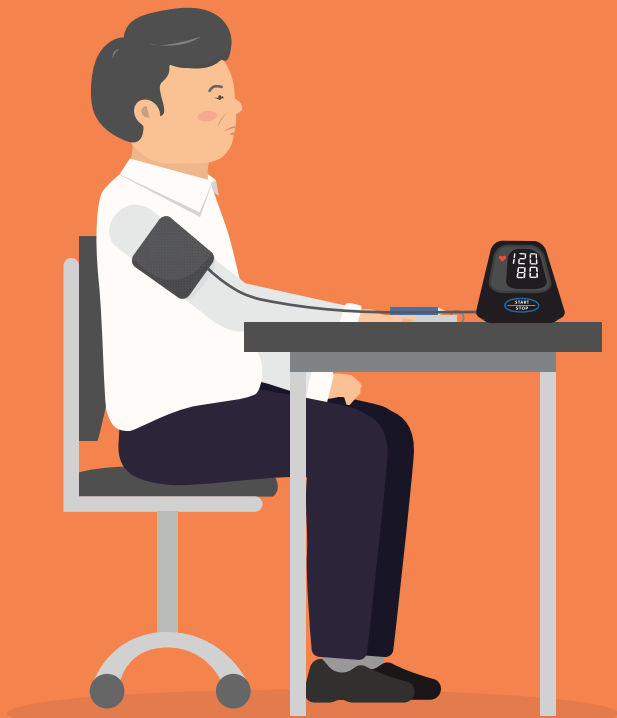


샤워 또는  
목욕 전 측정



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 앱에** 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)



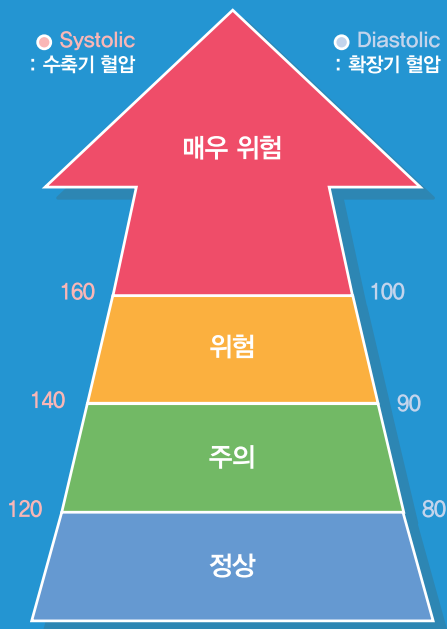
스트레스를 피하고  
평온한 마음을 유지합니다.



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!