



American
Heart
Association.

혈압 일지

이름: _____

목표 혈압: _____ mmHg

지침:

- 진료 예약을 잡기 전에 3일(최소)에서 7일(권장) 동안 의료 전문가와 혈압을 확인하십시오. 하루에 두 번, 1분 간격으로 두 번씩 혈압을 재야 합니다. 아침에 약물 복용과 식사 전에 두 번, 취침 전 두 번 혈압을 재십시오.
- 혈압을 재기 30분 전부터 흡연, 카페인 음료, 알코올, 운동을 삼가하십시오. 검증된 혈압계와 올바른 크기의 커프를 사용하고, 방광을 비우십시오.
- 정확한 결과를 위해 등을 대고 똑바로 앉고, 발은 바닥에 붙이고, 다리를 꼬지 마십시오. 5분 이상 조용히 자리에 앉아 있고 대화하지 마십시오.
- 혈압을 잴 때는 혈압 커프가 심장 높이에 오도록 팔을 평평한 곳에 내려놓습니다. 커프는 옷 위에 두르지 말고 팔꿈치가 굽혀지는 부분 위 맨살에 두릅니다.
- 이 시트에 혈압을 기록하고 방문 때마다 의료 전문가에게 보여주세요.

날짜	오전	오후

날짜	오전	오후

가정에서 혈압을 모니터링하는 방법
(영어 웹사이트)에 대해 자세히 알아 보세요.