

고혈압 관리의 첫걸음, 가정혈압 측정



가정혈압 측정, 왜 중요할까요?



더 알아보기

1. 합병증 위험 및 상태 악화 예방

정확한 혈압 측정으로 심뇌혈관질환의 예방 및 예측이 가능합니다

2. 고혈압 치료의 효과 확인

환자가 적극적으로 치료에 참여할 수 있도록 도우며, 약물 치료에 대한 효과를 확인할 수 있습니다

3. 적극적인 혈압 관리

자가측정을 통한 자발적인 건강관리가 가능하며, 생활요법의 효과를 확인할 수 있습니다

가정혈압 측정 방법 한 눈에 보기



💡 더 알아보기

▶ 준비사항

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

1. 측정 전, 꼭 기억해주세요!

- 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

2. 의자에 등을 기대 앉아 혈압 측정을 준비합니다

3. 커프를 위팔, 심장 높이에 착용합니다

4. 측정 후 혈압 수첩에 측정치를 모두 기록합니다

올바르지 않은 자세는 피해주세요!



💡 더 알아보기

올바르지 않은 자세로 측정 시, 혈압이 높게 측정
될 수 있습니다



등을 기대지 않는 경우:
5~10mmHg 높게 측정



다리를 꼬아 앉는 경우:
2~8mmHg 높게 측정



커프와 심장의 높이가 다를 경우:
10~40mmHg 높게 측정

안정을 취할 수 있는 장소에서 등을 기대 앉아 5분간 안정을 취해주세요



💡 더 알아보기

1. 편안하고 조용한 곳에서 등을 기대 앉습니다

- 의자에 앉는 경우, 양발이 바닥에 닿는 높이의 등받이 의자에 앉아 팔꿈치 높이의 테이블을 사용합니다
- 바닥에 앉는 경우, 벽에 기대어 앉아 팔꿈치 높이의 탁자를 사용합니다

2. 다리를 꼬지 않은 상태로 앉습니다

- 등을 기대지 않고 앉아 혈압을 재면 확장기혈압이 6mmHg 정도 더 높게 나타납니다
- 다리를 꼰 상태에서 혈압을 재면 수축기혈압이 2~8mmHg 정도 높게 측정됩니다

소매를 걷고 커프를 올바른 위치에 착용합니다



💡 더 알아보기

1. 가급적 맨 팔이나 얇은 옷 위에 커프를 감는 것이 좋습니다
2. 커프가 위팔, 심장과 같은 높이에 오도록 합니다
3. 커프속으로 손가락 한 두개가 들어갈 정도의 여유가 있는 것이 좋습니다
4. 손바닥이 위로 향하고, 팔꿈치를 테이블 바닥에 댄 상태에서 팔의 긴장을 풀어줍니다
필요 시, 팔을 쿠션으로 지지해 주세요

측정 버튼을 누른 후
측정이 완료 될 때 까지
움직임과 말은 자제해주세요



💡 더 알아보기

1. 혈압계 작동 중 움직이거나 말을 하는 경우, 혈압이 잘못 측정되거나 혈압계에 오류가 생길 수 있습니다
2. 측정 시 말을 하는 경우, 혈압이 10~15mmHg 높게 측정될 수 있습니다



측정이 완료 된 후 혈압수첩에 기록하세요



💡 더 알아보기

1. 가정혈압 측정 시 고혈압 진단 기준은 **135/85mmHg**입니다
2. 진료실 혈압 측정 시 고혈압 진단 기준은 **140/90mmHg**입니다
3. 혈압 측정 할 때마다 수치를 기록합니다
 - 날짜
 - 시간
 - 수축기 (최고) 혈압
 - 확장기 (최저) 혈압
 - 맥박수

가정에서 측정한 혈압을 통해 혈압 조절 여부 및
치료의 효과 확인이 가능합니다

동일하게 한 번 더 측정 합니다



💡 더 알아보기

1. 동일한 방법으로 한 번 더 측정합니다.
2. 측정 후 혈압 수첩에 측정치를 모두 기록합니다.

2회

아침, 저녁 2회씩 측정해주세요!



아침

저녁



2번



💡 더 알아보기

정확한 혈압을 확인하기 위해
아침에 2번, 저녁에 2번 측정합니다

1. 아침 측정 방법

- 기상 후 1시간 이내
- 소변을 본 후
- 아침 식사 전
- 약물 복용 전

2. 저녁 측정 방법

- 소변을 본 후
- 잠자리에 들기 전

하루 동안의 혈압은 아침과 저녁에
10~30mmHg정도의 차이가 날 수 있습니다

가정용 혈압계 선택 가이드



💡 더 알아보기

1. 가정에서는 사용 편리한 전자혈압계로 혈압을 측정합니다
2. 혈압계는 의사에게 문의하여 정확도가 검증된 기기를 사용합니다
3. 본인의 팔 굽기에 맞는 커프사이즈를 선택합니다
4. 전자혈압계 사용 전, 병원에서 측정치와 차이는 없는지 정확도를 확인하세요

고혈압 관리를 위한 가정혈압 Q&A



💡 더 알아보기

**Q. 약물로 혈압을 조절하고 있습니다
가정혈압 측정을 해야 하나요?**

A. 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

**Q. 혈압을 잤 때마다 수치가 다르게 나옵니다
가정에서 혈압을 어떻게 측정해야 하나요?**

A. 혈압은 하루에도 수십 번 변하고, 주변 상황에 따라서 잤 때마다 변합니다. 올바른 혈압 측정을 위해서는 동일한 혈압계를 사용하여 아침, 저녁으로 2회씩 올바른 자세로 측정하는 것이 중요합니다. 가정에서 사용 편리한 전자혈압계를 사용하여 측정된 수치를 모두 기록해주세요

**Q. 가정에서 혈압을 측정하기 위해서는
어떤 혈압계를 사용하면 되나요?**

A. 일반적으로 커프에 자동으로 공기를 주입하여 위팔에서 혈압을 측정해주는 전자혈압계가 가장 많이 사용되고 있습니다. 의사에게 문의하여 정확성이 검증된 전자혈압계를 구입 후 병원에서의 측정치와 차이가 없는 지 확인하는 것이 좋습니다. 손목혈압계를 사용할 경우, 부정확할 수 있으니 손목을 심장 높이에 맞추어 측정해주세요



HBPM PROTOCOL BOOK



올바른 가정혈압 측정 방법을
영상으로도 만나보세요!