

7일 가정 혈압 기록표

아침과 저녁의 측정값을 같은 형식으로 기록해 진료 때 함께 보여주세요.

성명 _____ 기록 시작일 _____ 혈압계 모델 _____ 커프 범위 _____

측정 전: 30분 이내 흡연·카페인·운동을 피하고, 소변을 본 뒤 5분 이상 조용히 앉으세요.
등과 팔을 받치고 발은 바닥에 둥니다. 커프는 맨팔에 맞게 착용하고 측정 중에는 말하지 않습니다.

날짜	구분	시간	수축기	이완기	맥박	메모 / 측정 상황
1일	아침					
	저녁					
2일	아침					
	저녁					
3일	아침					
	저녁					
4일	아침					
	저녁					
5일	아침					
	저녁					
6일	아침					
	저녁					
7일	아침					
	저녁					

기록 원칙: 측정 횟수와 시간은 의요진 또는 기기 설명서의 안내를 따르세요. 임의로 약을 중단하거나 용량을 바꾸지 마세요.

측정 전에 60초 확인

좋은 기록은 숫자를 많이 적는 것보다 같은 조건을 반복해서 남기는 데서 시작합니다.

측정 조건

- 1 30분 전
흡연, 카페인 음료와 운동을 피하고 소변을 봅니다.
- 2 5분 전
등을 받치고 조용히 앉습니다. 발은 바닥에, 다리는 꼬지 않습니다.

자세와 기록

- 3 커프와 팔
커프는 옷 위가 아닌 맨팔에 맞게 감고 팔은 심장 높이로 받칩니다.
- 4 측정 중
말하거나 휴대전화를 보지 않습니다. 안내받은 횟수와 간격을 지킵니다.

진료 전에 정리할 메모

측정이 어려웠던 시간이나 상황

어지럼·통증 등 함께 기록할 변화

혈압계·커프 사용 중 궁금한 점

의료진에게 확인할 질문

안전 안내

이 기록표는 측정값을 정리하기 위한 자료이며 고혈압 진단, 약 조정 또는 응급 여부 판단을 대신하지 않습니다.

갑작스러운 가슴통증, 호흡곤란, 마비, 말이 어눌해짐, 의식 변화처럼 심한 증상이 있으면 기록을 계속하기보다 119 또는 의료기관의 도움을 받으세요.

참고: American Heart Association, Home Blood Pressure Monitoring (2025)
heart.org/homebp