



가정혈압 측정, 왜 중요할까요?

출처 : 대한 고혈압학회

■ 가정혈압 측정, 왜 중요할까요?

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

▶ 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.

■ 고혈압 관리를 위한 가정혈압 Q&A

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 잴 때마다 수치가 다르게 나옵니다. 가정에서 혈압을 어떻게 측정해야 하나요?

A. 혈압은 하루에도 수십 번 변하고, 주변 상황에 따라서 잴 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.

