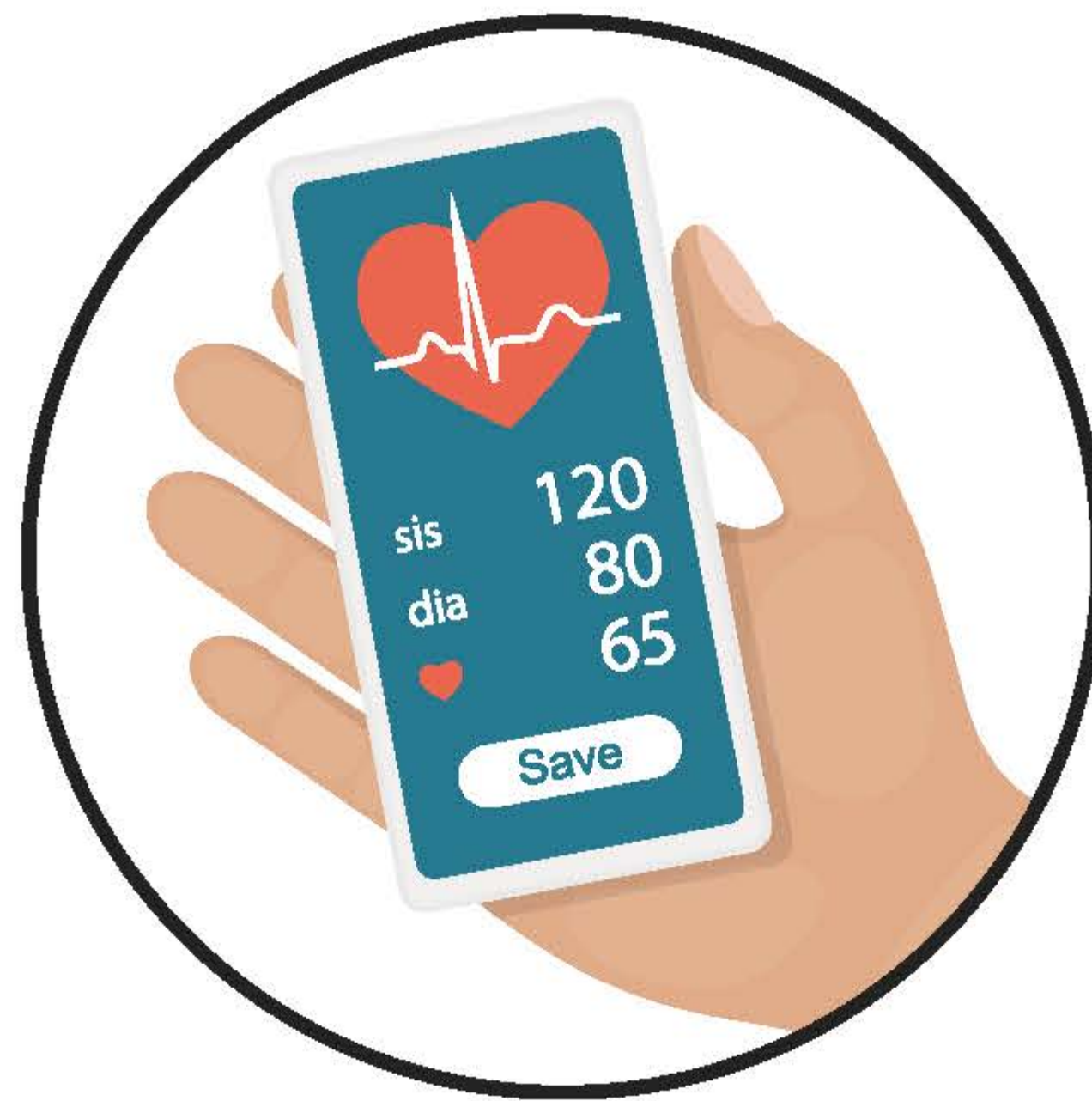


혈압 관리의 첫 단계



자신의 혈압 측정하기

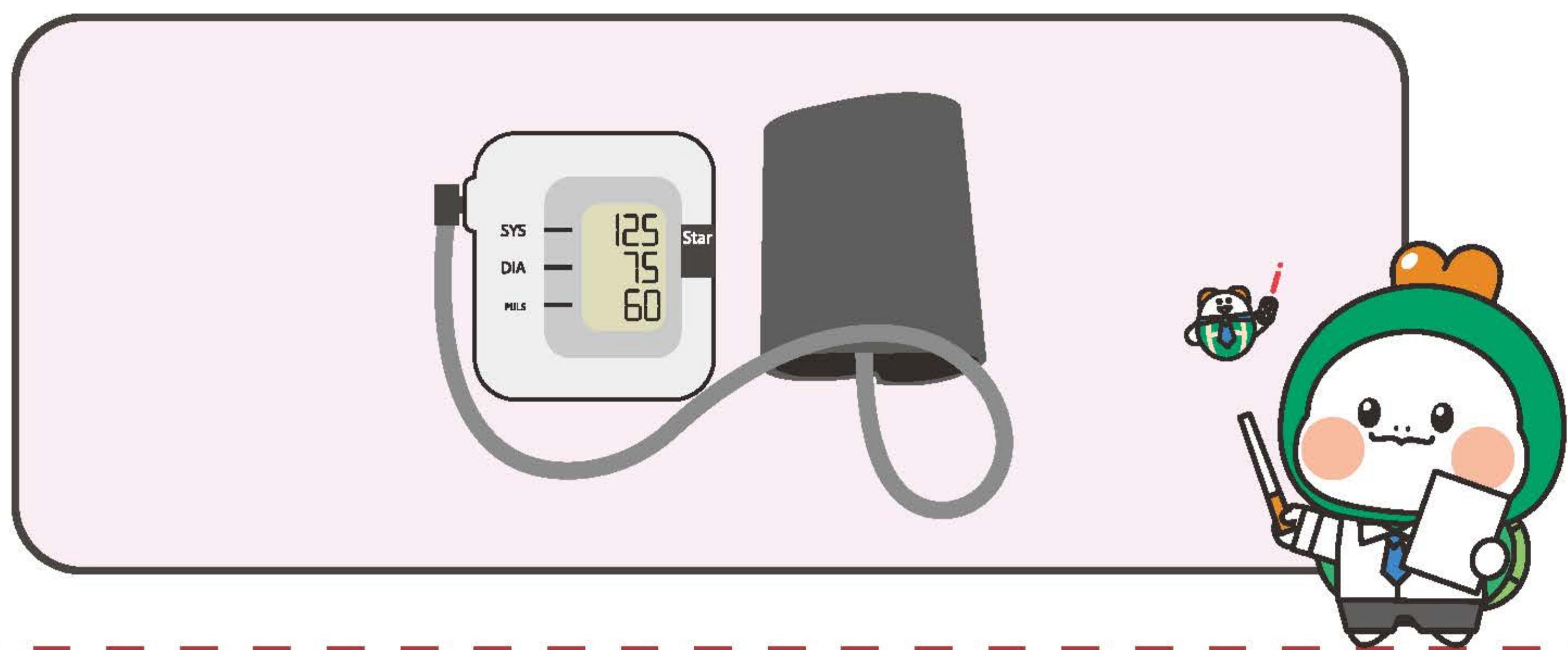


보건복지부

KHEPi

한국건강증진개발원

Q. 병원 아닌 '집'에서 혈압 재는 것이 중요한 이유



백의 고혈압¹⁾과 가면 고혈압²⁾의 인해
진료실에서만 혈압을 측정하면
정확한 진단이 어려움

1) 평상시에는 정상이지만 진료실에서만 혈압이 높은 경우

2) 진료실에서 측정한 혈압은 정상이지만 평소 활동 시 높은 경우

고혈압의 기준

혈압분류	수축기혈압(mmHg)		이완기혈압(mmHg)	
정상혈압*	<120	그리고	<80	
주의혈압	120~129	그리고	<80	
고혈압전단계	130~139	또는	80~89	
고혈압	1기	140~159	또는	90~99
	2기	≥160	또는	≥100
수축기단독고혈압	≥140	그리고	<90	

*심뇌혈관질환의 발생 위험이 가장 낮은 최적혈압.



올바른 고혈압 측정시기

아침에 1번, 저녁에 1번 측정



아침

저녁

- ✓ 기상 후 1시간 이내
- ✓ 소변본 후
- ✓ 아침 식사 전
- ✓ 고혈압약 복용 전

- ✓ 잠자리 들기 전

올바른 고혈압 측정법

〈혈압 측정 전〉

✓ 30분 전



카페인 섭취



흡연을 삼가하기



알코올 섭취

✓ 5분 전



조용하고 편안한 환경에서
등받이가 있는 의자에 앉아서 쉬기

올바른 고혈압 측정법

〈혈압 측정〉



등받이에 등을 기대고
다리를 꼬지 않은 상태에서
발이 바닥에 닿게 앉거나
누운 상태에서 측정하기



상지의 위팔이 심장의 높이가
되도록 하고, 상의를 벗거나
소매를 충분히 걷어 올리기

콘텐츠 내용 출처

1. 국가건강정보포털(2023), 고혈압
2. 대한고혈압학회(2022), 2022년 고혈압 진료지침