혈압 기록표: 진료 전 7일

이름: 팔: ○ 왼쪽 ○ 오른쪽 혈압계: 복용약과 복용 시간:

일차	날짜	☀ 아침							☾ 저녁							메모
		시간	측정 1			측정 2			시간	측정 1			측정 2			
			수축기	이완기	맥박	수축기	이완기	맥박		수축기	이완기	맥박	수축기	이완기	맥박	
1 1일차는 평균에서 제외																
2																
3																
4																
5																
6																
7																

2–7일차 평균

_____ / _____ ♥ _____

가정혈압 고혈압 기준: 135/85(ESH) · 130/80(AHA/ACC)

측정 방법

- 30분 전부터 커피·담배·운동 피하기
- 화장실에 다녀온 뒤 5분간 조용히 앉아 쉬기
- 등은 기대고, 발은 바닥에, 다리는 꼬지 않기
- 커프는 맨살 위팔에, 심장 높이로
- 말하지 않기, 1–2분 간격으로 측정
- 아침: 식사·약 먹기 전. 저녁: 식사 전 또는 잠들기 전

참고용입니다. 측정값은 의사와 상담하세요.

혈압 기록표: 한 달

월:

일차	날짜	☀ 아침				☾ 저녁				메모
		시간	수축기	이완기	맥박	시간	수축기	이완기	맥박	
1										
2										
3										
4										
5										
6										
7										
8										
9										
10										
11										
12										
13										
14										
15										
16										
17										
18										
19										
20										
21										
22										
23										
24										
25										
26										
27										
28										
29										
30										
31										

참고용입니다. 측정값은 의사와 상담하세요.

sanjardev.uz 무료 양식 · Pressio, iPhone·Android용 혈압 기록장