

날짜

혈압

_____ / _____

날짜

혈압

_____ / _____

_____ / _____

_____ / _____

_____ / _____

_____ / _____

_____ / _____

_____ / _____

_____ / _____

_____ / _____

_____ / _____

_____ / _____

_____ / _____

_____ / _____

_____ / _____

_____ / _____

_____ / _____

_____ / _____

_____ / _____

_____ / _____

_____ / _____

_____ / _____

_____ / _____

_____ / _____

_____ / _____

_____ / _____

_____ / _____

_____ / _____

_____ / _____

_____ / _____

_____ / _____

_____ / _____

_____ / _____

_____ / _____

_____ / _____

_____ / _____

_____ / _____

_____ / _____

_____ / _____

_____ / _____

_____ / _____

_____ / _____

_____ / _____

_____ / _____

목표 혈압:
 _____ / _____

혈압을 관리하는 것이 왜 중요할까요?

작은 변화가 큰 차이를 만듭니다.

- 매일 30분만 걸어도 혈압을 10포인트가량 낮출 수 있습니다.
- 체중을 5~10파운드만 줄여도 혈압을 5포인트 이상 낮출 수 있습니다.
- 담배를 끊으면 혈압을 5~10포인트 낮출 수 있습니다.

혈압을 측정하기 전에:

- 최소한 측정 30분 전부터는 커피를 마시지 말고 담배를 사용하지 마십시오.
- 측정하기 전에 화장실을 다녀오십시오. 방광이 꽉 차 있으면 수치에 영향을 미칩니다.
- 의자에 앉아 등을 기대고 양발은 바닥에 평평하게 둡니다.

의료 제공자:

제공자 전화번호:



DOH 345-274 October 2015

혈압 측정 일지

