혈압 분류	수축기 혈압 mmHg (상위 수치)	확장기 혈압 mmHg (하위 수치)
정상	120 미만 및	80 미만
고혈압 전 단계	120-129 및	80 미만
고혈압 1기	130-139 또는	80-89
고혈압 2기	140 이상 또는	90 이상
고혈압성 위기(즉시 911이나 의사에게 전화)	180 이상 및/또는	120 이상

대부분의 성인에게 이상적인 혈압 수치는 수축기 120 미만, 확장기 80 미만입니다. 본인의 혈압 목표와 체크 빈도에 대해 의료서비스 제공자에게 문의하십시오.

나의 혈압 목표:

미만 미만

수축기 혈압 | 확장기 혈압

담당 제공자가 요청하는 체크 시간:

☐ x /일 ☐ x /주

☐ 오전 ☐ 저녁

☐ 오후 ☐ 약 복용 전

담당 의료제공자:

이름: _____

전화: _____

혈압 측정 일지

날짜 및 시간		나의 혈압 수축기 / 확장기
		/
		/
		/
		/
		/
		/
		/
		/

날짜 및 시간		나의 혈압 수축기 / 확장기
		/
		/
		/
		/
		/
		/
		/
		/

날짜 및 시간		나의 혈압 수축기 / 확장기
		/
		/
		/
		/
		/
		/
		/
		/

정확한 혈압 수치가 중요합니다.

측정 전:

- 측정 최소 30분 전에는 커피 또는 기타 카페인 음료, 술, 담배 또는 전자담배 사용을 자제하십시오.
- 측정하기 전에 화장실에 다녀오십시오. 방광이 꽉 차 있으면 수치에 영향을 미칩니다.
- 허리를 받치고 앉고, 발은 바닥에 평평하게 두고, 테이블이나 팔걸이에 팔을 걸치고 있습니다. 측정하기 전에3 -5분 동안 휴식을 취하십시오.

Washington State Department of HEALTH

DOH 345-274 May 2025 CS Korean

본 문서를 다른 형식으로 요청하려면 1-800-525-0127로 전화하십시오. 청각 장애가 있는 고객은 전화 711(Washington Relay) 또는 이메일 doh.information@doh.wa.gov 로 연락하시면 됩니다.