

# 7일 가정 혈압 기록 양식: 아침과 저녁

7일 동안 아침과 저녁에 각각 1분 간격으로 두 번씩 측정하세요. 첫날 수치는 빼고 나머지를 평균 내세요. 의사가 135/85와 비교하는 값이 바로 그 평균이에요.

| 날짜       | 시간 | 수축기 | 이완기 | 맥박 | 팔 | 메모 |
|----------|----|-----|-----|----|---|----|
| 1일차 — 아침 |    |     |     |    |   |    |
| 1일차 — 저녁 |    |     |     |    |   |    |
| 2일차 — 아침 |    |     |     |    |   |    |
| 2일차 — 저녁 |    |     |     |    |   |    |
| 3일차 — 아침 |    |     |     |    |   |    |
| 3일차 — 저녁 |    |     |     |    |   |    |
| 4일차 — 아침 |    |     |     |    |   |    |
| 4일차 — 저녁 |    |     |     |    |   |    |
| 5일차 — 아침 |    |     |     |    |   |    |
| 5일차 — 저녁 |    |     |     |    |   |    |
| 6일차 — 아침 |    |     |     |    |   |    |
| 6일차 — 저녁 |    |     |     |    |   |    |
| 7일차 — 아침 |    |     |     |    |   |    |
| 7일차 — 저녁 |    |     |     |    |   |    |