



American Heart Association.
Healthy for Good™



혈압 관리 방법

높은 혈압(고혈압)은 심장과 뇌 건강에 해를 끼칠 수 있으며 보통 무증상입니다. 이는 혈관을 손상시키고 심각한 건강 문제를 야기합니다. 심장마비, 심정지, 뇌졸중의 위험을 높일 수 있습니다. 그리고 특히 중년에 치매의 위험이 높아질 수 있습니다. 심지어 남성은 발기부전, 여성은 성욕 감퇴로 이어질 수 있습니다.

✓ 측정값의 이해

혈압은 일반적으로 다음 두 숫자로 기록하고 다음과 같은 비율로 나타냅니다:



"117/76 수은주
밀리미터"로 읽음.

수축기

두 숫자 중 더 큰 숫자인 가장 높은 값은 심장 박동 시(심장 근육이 수축할 때) 동맥의 압력을 측정합니다.

이완기

두 숫자 중 더 작은 숫자인 가장 낮은 값은 심장이 심장 박동 사이에 이완할 때 동맥의 압력을 측정합니다.

혈압 범주	수축기 혈압 (MMHG)(높은 수치)	이완기 혈압(MMHG) (낮은 수치)
정상 혈압	120 미만	및 80 미만
높은 혈압	120-129	및 80
높은 혈압(고혈압) 1단계	130-139	또는 80-89
높은 혈압(고혈압) 2단계	140 이상	또는 90 이상
고혈압 위기 (즉시 의사와 상담 필요)	180 초과	및/또는 120 초과

✓ 수치 추적



검증된 혈압계를 사용하여 집에서 혈압을 잴 수 있습니다. 일부 약국, 의원, 소방서에 무료로 혈압을 잴 수 있는 곳이 갖추어져 있습니다. 고혈압 진단은 반드시 의료전문가가 내려야 합니다. 매우 낮은 혈압 수치도 확인해야 합니다.

자세한 내용은 heart.org/lifes8(영어 웹사이트)을 참조하십시오.



성공을 위한 요령



똑똑한 식사

나트륨, 포화 지방 및 트랜스 지방, 당분을 줄입니다. 채소, 과일, 통곡물, 콩, 견과, 기름기 없는 단백질(생선과 해산물 등)이 풍부한 식사를 하십시오. 달콤한 음식과 음료, 적색육, 가공육, 짭짤한 스낵, 초가공식품을 제한합니다.



더 움직이기

운동은 높은 혈압을 낮추는 데 도움이 됩니다. 또한 기분이 나아지고 정신이 맑아집니다.



체중 관리

과체중인 경우 약간의 체중 감량만으로도 혈압을 낮출 수 있습니다.



니코틴 끊기

담배나 전자담배를 피우거나 니코틴 파우치를 사용할 때마다 니코틴이 혈압을 일시적으로 상승시킬 수 있습니다.



양질의 수면

짧은 수면(7시간 미만)과 질이 낮은 수면은 고혈압과 관련이 있습니다.