

어떻게 하면 혈압을 조절할 수 있나요?



| | 개선방안 | 추천내용 | 수축기 혈압(SBP) 감소 범위 |
|---|---------------------------------------|------------------------------------|--------------------------|
|  | 체중 감량 | 정상 체중 유지 (BMI = 18.5-25) | 5-20 mmHg 체중 10 kg 감량 |
|  | 고혈압 환자를 위한 식이요법 (DASH eating plan) | 과일, 야채, 저지방 유제품, 저지방 음식의 풍부한 섭취 | 8-14 mmHg |
|  | 염분 섭취 제한 | 하루 2.4 그램미만의 염분 섭취 | 2-8 mmHg |
|  | 운동 | 정기적인 유산소 운동 거의 매일 최소한 하루에 30분씩 | 4-10 mmHg |
|  | 음주량 조절 | 남성은 하루에 2잔 여성은 하루에 한 잔 | 2-4 mmHg |

BP = 혈압(Blood pressure), BMI = 체질량지수(Body mass index), SBP = 수축기 혈압(Systolic Blood Pressure) * Chobanian AV et al. * JAMA * 2003;289: 2560-2572

위의 내용은 고혈압 치료와 조절을 위한 미국 고혈압 협동위원회의 지침서(JNC-7지침)에 따른 것입니다. (Ranges According to Joint National Commission 7 Guidelines & Recommendations for Treatment and Management of Hypertension)

