



고혈압이란?

혈압이란 혈관벽을 밀어내는 혈액의 힘입니다. 고혈압(HBP; High blood pressure 또는 hypertension)은 동맥의 압력이 정상치에 비해 높은 것을 말합니다.



혈압은 112/78 mmHg와 같이 두가지 숫자로 표시됩니다. 최고 수치는 심장이 뭉 때의 수축 압력을 나타내며, 최저 수치는 심장이 쉰 때의 이완 압력을 나타냅니다. 120/80 mmHg 이下が 정상 혈압입니다. 성인의 경우, 수축기 혈압이 120-139 사이, 이완기 혈압이 80-89사이거나, 혹은 둘 다에 해당된다면, “고혈압 전단계”에 해당됩니다. 고혈압은 수축기 혈압이 140이상 이거나, 이완기 혈압이 90 이상으로 일정 기간 동안 높게 지속되는 것을 말합니다.

아무도 고혈압의 원인을 정확히 알지는 못합니다. 고혈압은 완치할 수는 없으나, 조절할 수는 있는 질환입니다. 고혈압은 대개의 경우 징후나 증상이 없기 때문에 매우 위험합니다.

약 7천6백 4십만명의 20세 이상 미국성인 3명중 한 명이 고혈압을 가지고 있으며, 그중 다수가 본인이 고혈압이라는 사실을 모릅니다. 고혈압을 치료하지 않는 것은 위험합니다. 고혈압은 심장마비와 뇌졸중의 위험을 증가시킵니다. 치료를 받고 조절을 하면 건강한 삶을 살 수 있습니다!

혈압을 정기적으로 측정하고 의사의 지시에 따라 치료를 받으십시오.

어떤 사람들이 위험인자가 높습니까?

- 가까운 혈족중에 고혈압 환자가 있는 사람
- 흑인
- 35세 이상
- 과체중인 사람
- 운동 부족인 사람
- 염분을 과다 섭취하는 사람
- 음주가 과한 사람
- 당뇨병, 통풍, 신장 질환이 있는 사람
- 임신부
- 피임약을 복용하거나, 과체중이거나, 임신중 고혈압이 있었거나, 고혈압 가족력이 있거나, 경도의 신장 질환이 있는 여성

고혈압인지 어떻게 알 수 있나요?

대부분의 경우 스스로는 알 수 없기 때문에 다수의 사람들이 고혈압이지만 알지 못합니다. 혈압이 높은지를 알 수 있는 유일한 방법은 의사에게 정기적으로 측정을 받는 것입니다.

(다음장에 계속)

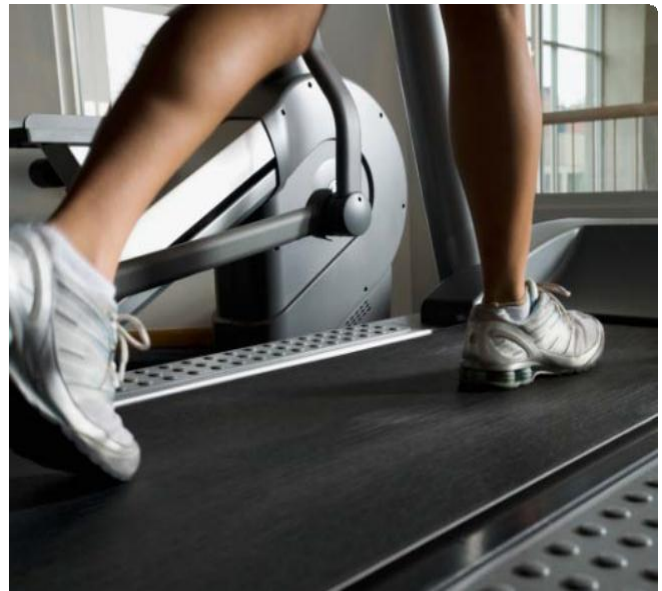


고혈압을 치료하지 않으면 어떻게 되나요?

- 뇌졸중
- 심장마비나 협심증 혹은 둘 다
- 심부전
- 신부전
- 말초 동맥 질환 (PAD: Peripheral arterial disease)

어떤 조치들을 취해야 합니까?

- 과체중인 경우 체중을 감량하십시오.
- 포화지방, 트랜스 지방, 콜레스테롤, 염분, 그리고 첨가된 당분이 낮은 건강한 식사를 하십시오.
- 여성은 하루에 한 잔 이하, 남성은 하루에 두 잔 이하로 음주량을 제한하십시오.
- 운동을 열심히 하십시오. 매주 최소한 150분(2시간반) 동안의 중간강도, 혹은 75분(1시간 15분) 동안의 격렬한 강도의 유산소 운동을 목표로 하십시오.
- 의사의 지시에 따라 약을 복용하십시오.
- 본인의 혈압이 얼마여야 하는지 알고, 그 상태를 유지할 수 있도록 노력하십시오.



약물이 어떤 도움을 주나요?

혈관 확장제와 같은 약물은 혈관을 열고 이완시켜 혈액이 잘 통할 수 있도록 도움을 줍니다. 이뇨제는 체내에 물과 염분이 과다하게 쌓이는 것을 방지하는데 도움을 줍니다. 다른 약물들은 심장이 천천히 힘들이지 않고 뉴 수 있게 도움을 줍니다.

더 많은 정보를 원한다면?

- 1** 주치의, 간호사 혹은 다른 전문 의료진들에게 질문하십시오. 본인이 심장 질환이나 뇌졸중을 앓은 적이 있다면, 가족 역시 위험합니다. 가족들도 위험을 줄이기 위해 변화를 도모하는 것이 매우 중요합니다.
- 2** 1-800-AHA-USA1 (1-800-242-8721)로 전화하시거나 heart.org 를 방문하시면, 심장 질환에 관한 정보를 더 얻으실 수 있습니다.
- 3** 뇌졸중에 관한 정보를 원하시면 1-888-4-STROKE (1-888-478-7653)로 전화하시거나 StrokeAssociation.org 를 방문하십시오.

의사나 간호사에게
질문하고 싶으신 것이
있습니까?

잠시 시간을 내어
다음 진료시 질문하고
싶은 내용을 적어보십시오.

예: **항상 약을
복용해야 합니까?
제 혈압은
얼마여야 합니까?**

질문사항:

저희는 여러분이 병에 걸릴 위험을 줄이기 위한 선택을 하거나, 질병을 관리하거나 혹은 소중한 이들을 간호하는데 도움이 될 많은 정보들을 가지고 있습니다. 더 많은 정보를 원하시면 heart.org/answersbyheart 를 방문하십시오. 아는 것이 힘입니다. **배우고 생활하십시오!**



American
Heart
Association®