웰니스 소식지

고혈압

캘리포니아 발달장애서비스국

2024년 11월

DDS Department of Developmental Services

이 소식지가 유용했나요?

여기를 클릭하세요

고혈압은 흔한 의학적 질환입니다. 고혈압이 있으면 심장마비, 뇌졸중 또는 기타 심각한 건강 문제가 발생할 확률이 높아집니다. 고혈압이 있는지, 고혈압을 예방하는 방법과 고혈압을 치료하는 방법을 아는 것이 중요합니다.

고혈압이란 무엇인가요?

혈압은 체내로 혈액을 펌프질하는 데 필요한 압력의 양입니다. 혈압이 높다는 것은 심장이 혈액을 펌프질하기 위해 더 열심히 일하고 있다는 뜻입니다.

혈압을 확인하는 방법

혈압을 측정할 때 의료진이 팔에 혈압 측정용 완대를 착용시킵니다. 완대가 팔을 꽉 조였다가 서서히 느슨해집니다. 완대가 느슨해지면 기기 화면에 두 개의 숫자가 나타납니다. 이 숫자들이 귀하의 혈압입니다.

출처: 고혈압 과 고령자 | 국립 노화 연구소(nih.gov)

DDS

건강 및 안전 게시판은 발달장애서비스국에서 개인, 가족 및 다른 사람들에게 커뮤니티에 대한 특정 위험에 대해 알리기 위해 제작합니다. 이 소식지에 대한 의견과 개선할 점을 이 설문조사를 통해 제공해 주세요. 소식지 설문조사

혈압이 높은지 알아보세요

각 개인의 이상적인 혈압 수치는 나이와 앓고 있는 질환에 따라 달라집니다. 의사와 상담하여 이상적인 혈압 수치 또는 목표 혈압 수치가 얼마인지 알아보세요.

혈압 확인하기

혈압을 얼마나 자주 측정해야 하는지는 나이와 건강 상태에 따라 다릅니다. 혈압 검사를 받는 것이 좋습니다:

- 18~39세인 경우 최소 2년마다
- 40세 이상이거나 고혈압 위험이 있는 경우 매년

일부 드럭스토어와 약국에서는 무료 혈압 검사와 집에서 구입하여 사용할 수 있는 자동 혈압 측정기를 판매하고 있습니다.

출처: 고혈압(고혈압)-증상 & 원인 | 메이요 클리닉 (mayoclinic.org)

혈압 수치에 영향을 줄 수 있는 몇 가지 요인

혈압 측정에 대해 긴장하거나 불안해하면 혈압 측정에 영향을 미칠 수 있습니다.

혈압을 측정하기 30분 이내에 흡연, 음주, 카페인 섭취, 운동을 한 경우 수치가 더 높게 측정될 수 있습니다.

다리를 꼬고 팔을 가슴 높이의 탁자 위에 올려놓는 대신 몸 옆으로 내려놓으면 혈압 수치가 올라갈 수 있습니다.

고혈압의 위험 요인

고혈압 위험을 높이는 요인에는 여러 가지가 있습니다.

- **나이** - 나이가 들수록 고혈압 위험이 증가합니다
- **비만 또는 과체중** - 과체중은 혈압을 높일 수 있습니다
- **운동 부족** - 운동을 하지 않으면 체중이 증가하고 비활동적인 사람은 심박수가 높아질 수 있습니다
- **흡연** - 담배를 피울 때마다 일시적으로 혈압이 상승합니다
- **인종** - 고혈압은 흑인에게 더 흔합니다
- **가족력** - 부모, 형제, 자매가 고혈압인 경우
- **소금 과다 섭취** - 소금을 많이 섭취하면 체내에 수분이 고여 혈압이 높아질 수 있습니다
- **건강에 해로운 식단** - 소금(또는 나트륨)이 너무 많고 칼륨이 적은 식단은 고혈압의 위험을 높입니다
- **스트레스** - 높은 수준의 스트레스는 일시적인 고혈압을 유발할 수 있습니다

출처: 고혈압(고혈압) - 증상 & 원인 | 메이요 클리닉 (mayoclinic.org); 고혈압(who.int); 고혈압 위기: 어떤 증상이 있나요? - 메이요 클리닉(mayoclinic.org)

고혈압의 증상

고혈압은 증상이 나타나지 않고 수년 동안 고혈압을 앓을 수도 있습니다. 대부분의 고혈압 환자는 혈압이 매우 높더라도 증상이 없습니다.

고혈압의 증상에는 다음이 포함될 수 있습니다:

- 두통
- 숨가쁨
- 코피
- 눈의 핏자국
- 안면 붉어짐
- 갑작스러운 어지럼증
- 균형감각 또는 조정력 상실

이러한 증상은 다른 많은 질환에서도 흔히 볼 수 있는 증상입니다. 이러한 증상이 있다고 해서 고혈압이 원인이라는 의미는 아닙니다.

출처: 고혈압(고혈압) - 증상 & 원인 | 메이요 클리닉(mayoclinic.org); 고혈압의 증상은 무엇인가요? | 미국 심장 협회(heart.org)

고혈압을 조절하는 방법

- 과체중인 경우 체중 감량하기
- 매일 30분 이상 규칙적으로 운동하거나 신체 활동 하기
  - 건강한 라이프스타일을 유지하는 방법에 대해 자세히 알아보세요
- 통곡물, 과일, 채소, 지방, 포화 지방, 염분이 적은 식품을 포함한 건강한 식단을 섭취하세요
  - 포장 식품 섭취를 줄이세요
  - 요리하는 음식에 소금을 조금 또는 전혀 넣지 마세요
  - 건강한 식단에 대해 자세히 알아보세요
- 좋은 수면 습관 실천하세요
  - 수면 개선에 대해 자세히 알아보기
- 스트레스 줄이기
  - 스트레스를 유발하는 일을 피하세요
  - 매일 휴식을 위한 시간 만들기
  - 취미, 친구나 가족과의 시간 등 좋아하는 일을 할 수 있는 시간을 만드세요
  - 심호흡 연습하기
- 술 적게 마시기
- 금연하기
- 고혈압이 있는 경우, 정기적으로 혈압을 체크하고 관리하세요
- 혈압 조절을 위해 의사가 처방한 약을 복용하세요

출처: 약 없이 고혈압을 조절하는 10가지 방법 | 메이요 클리닉 (mayoclinic.org)

추가 자원들

- 내 혈압 기록(cdc.gov)
- 나의 첫 혈압 방문(cdc.gov)
- 내 혈압 관리하기(cdc.gov)
- 고혈압(cdc.gov)