

# 고혈압과 건강

NYC  
HEALTH+  
HOSPITALS



# 고혈압이란?

고혈압은 중대한 질환으로, 많은 사람들이 앓고 있지만 그 사실을 인지하지 못하기 때문에 종종 “소리없는 살인마” 라고 불리기도 합니다.



## 고혈압의 징후

고혈압이 있어도 많은 사람들은 특별히 아프다고 느끼지 않습니다. 일반적으로 징후가 없기 때문입니다. 고혈압을 확인할 유일한 방법은 의료진이 혈압을 측정하는 것입니다.

고혈압은 몸에 어떤 문제를 일으키는가?

고혈압은 신장 질환, 실명, 심장마비, 뇌졸중과 같은 생명을 위협하는 질병을 유발할 수 있습니다.

## 고혈압 치료제가 있는가?

있습니다. 혈압을 조절하기 위해 약을 복용하는 사람들이 있습니다. 담당 의사가 약이 귀하의 치료 계획에 포함되는지 알려줄 것입니다.

## 고혈압을 조절하는 방법

건강한 생활을 영위하기 위한 다음의 간단한 방법으로도 고혈압을 조절하는 데 도움이 될 수 있습니다.



과일과 채소를 많이 먹는 식습관을 가지세요.

소금을 적게 사용하고 덜 짠 음식을 섭취하세요.



담당 의사가 약을 처방한다면 매일 복용하세요





음주량을 줄이세요



금연하세요



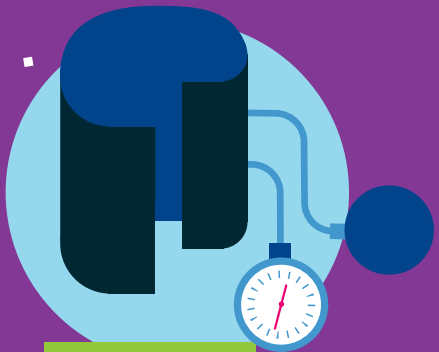
주 5회 이상 최소 30분 이상 운동하세요



혈압 수치에 대해 정기적으로 의료진과 상담하세요



건강한 체중을 유지하세요



혈압을 체크하세요

건강한 습관을 실천할수록 정상 혈압과 건강을 유지할 수 있습니다. 혈압을 낮출 수 있는 다른 방법에 대해서는 담당 의사나 간호사와 상담해 주세요.

## 고혈압 발병 위험이 있는 사람

고혈압은 누구에게나 있을 수 있지만 다음의 경우라면 확률이 높습니다.

- + 만 55세 이상인 경우
- + 고혈압 가족력이 있는 경우

다음에 해당하는 경우 고혈압이 있을 가능성이 더 높습니다.

- + 과체중인 경우
- + 패스트푸드, 편육, 피자과 같이 염분이 많은 음식 섭취
- + 정기적으로 운동을 하지 않는 경우
- + 하루 1잔 넘게 술을 마시는 여성 또는 하루 2잔 넘게 술을 마시는 남성



정상 혈압은

**120/80**

미만입니다.

(“120에 80”이라고 함)

고혈압은

**140/90**

이상입니다.



## 혈압 수치가 의미하는 것

혈압 검사에서는 혈액을 펌프질하여 신체로 내보낼 때 심장이 얼마나 열심히 일하는지를 측정합니다.

혈압은 두 가지 수치로 측정됩니다. 첫 번째 수치는 심장 박동 시의 혈압이고, 두 번째 수치는 심장 이완 시의 혈압입니다.

고혈압 환자를 진료하는 의사를 찾으려면

[nychealthandhospitals.org](http://nychealthandhospitals.org)

를 방문해 주세요.

최고로 건강한 삶을 누리십시오.

**NYC**  
**HEALTH+**  
**HOSPITALS**

예약 전화번호

**1-844-NYC-4NYC**



새소식을 받아 보세요. 팔로우하세요.

[nychealthandhospitals.org](http://nychealthandhospitals.org)

**Korean**