

혈압을 개선하려면 ...

- ◆ 과일과 채소를 많이 섭취하세요
- ◆ 신체 활동을 늘리세요(춤추기, 걷기, 요가 등)
- ◆ 알코올 섭취를 제한하세요.
 - 여성 - 최대 하루 1잔
 - 남성 - 최대 하루 2잔
- ◆ 나트륨 함량이 낮은 음식을 섭취하세요
- ◆ 흡연자는 금연하세요
- ◆ 건강 체중을 유지하세요
- ◆ 스트레스를 줄이세요
- ◆ 카페인 섭취를 제한하세요



담당 의료 제공자와 상의하세요

아래와 같은 질문을 하고 혈압 관리의 중요성을 이해하세요.

- ◆ 저는 고혈압인가요?
- ◆ 혈압을 관리하려면 어떤 약을 복용하는 게 도움이 되나요?
- ◆ 혈압 관리에 도움이 되는 무료 지역사회 자원이 있나요?
- ◆ 혈압이 개선되는 것을 확인하려면 얼마나 걸리나요?
- ◆ 혈압은 얼마나 자주 측정해야 하나요? 혈압 수치를 공유하려면 어떻게 해야 하나요?

커뮤니티 자원

- ◆ 지역 보건부를 방문하세요.
- ◆ 지역사회 공원 및 레크레이션 센터에서 줌바, 수중 에어로빅, 영양 클래스와 같은 강좌를 수강하세요.
- ◆ 걷기 동아리 또는 YMCA와 같은 지역사회 단체에 가입하세요.
- ◆ 농산물 직거래 장터에서 제철 과일과 채소를 구입하세요.
- ◆ 담당 의료 제공자가 의뢰한 영양학자, 영양사 또는 건강 교육가와 상담하세요. 보험으로 보장될 수 있습니다.
- ◆ 지역사회 복지사가 보건 및 복지 서비스의 품질과 문화적 감수성 개선에 도움을 드릴 수 있습니다. 지역사회 교육, 정보에 입각한 상담 및 사회적 지원을 제공함으로써, 지역사회와의 관계를 신뢰 위에 구축하고 개인 건강에 대한 지식을 증진할 수 있습니다. 더 자세한 정보는 담당 보험 제공자에게 연락하십시오.

온라인 자원

- American Heart Association: www.Heart.org
- American Diabetes Association: www.diabetes.org/are-you-at-risk/lower-your-risk
- Dietary Approaches to Stop Hypertension(D. A.S.H.) 식이: www.nhlbi.nih.gov/files/docs/public/heart/new_dash.pdf
- National Heart, Lung and Blood Institute: www.NHLBI.nih.gov
- National Kidney Foundation: www.Kidney.org
- Washington State Department of Health (워싱턴 주 보건국): www.doh.wa.gov

211번으로 전화해
지역사회 내 더 많은 자원을 확인해 보세요.



혈압이란?



이에 대해
담당 제공자에게
말해야 할까요?

혈압이란?

혈압은 혈액이 온몸을 순환할 때 동맥벽에 부딪히는 강도를 측정한 수치입니다.

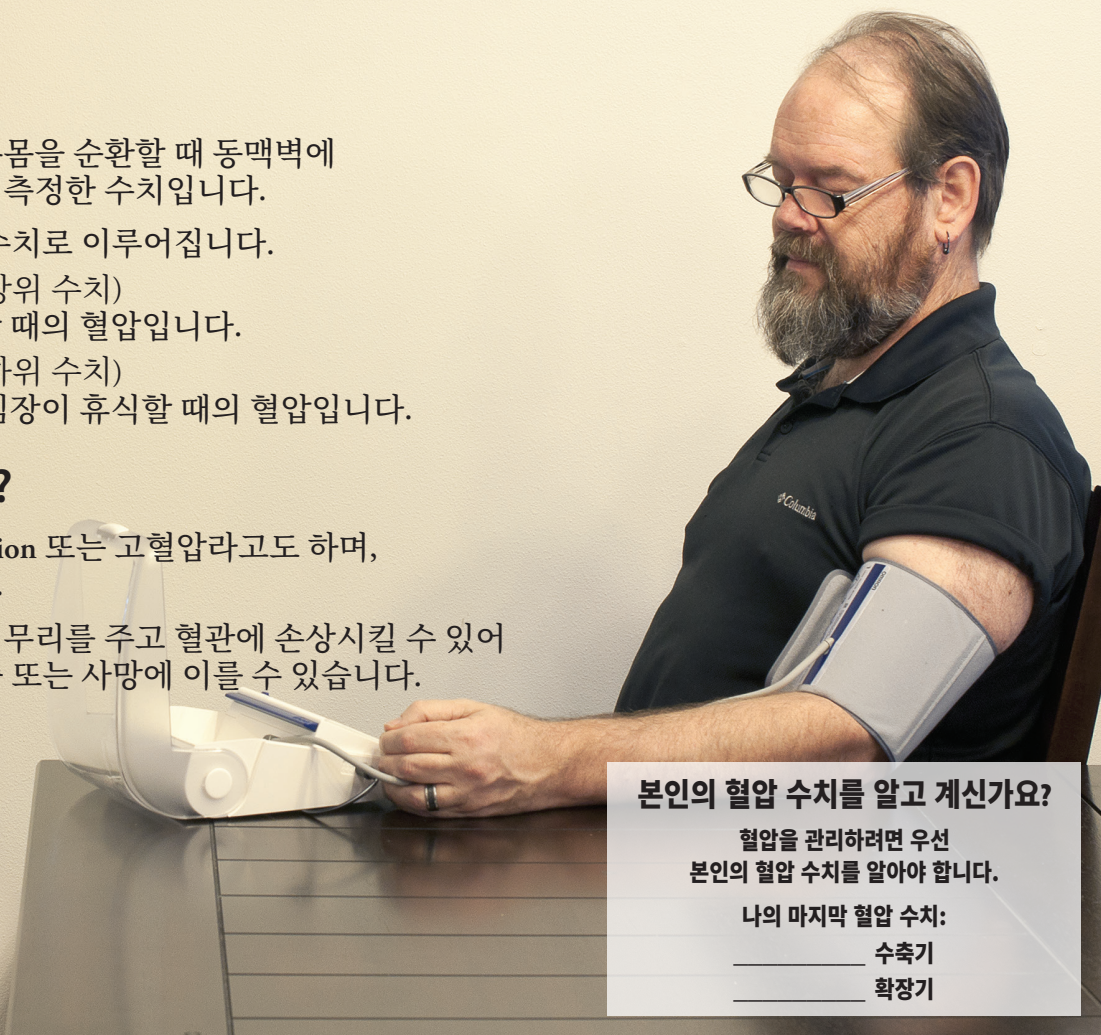
혈압은 두 가지 수치로 이루어집니다.

- ◆ 수축기 혈압(상위 수치)
심장이 수축할 때의 혈압입니다.
- ◆ 확장기 혈압(하위 수치)
수축 사이에 심장이 휴식할 때의 혈압입니다.

고혈압이란?

영어로 hypertension 또는 고혈압라고도 하며, 만성 질환입니다.

고혈압은 심장에 무리를 주고 혈관에 손상시킬 수 있어 심장마비, 뇌졸중 또는 사망에 이를 수 있습니다.



본인의 혈압 수치를 알고 계신가요?

혈압을 관리하려면 우선
본인의 혈압 수치를 알아야 합니다.

나의 마지막 혈압 수치:

_____ 수축기
_____ 확장기

혈압 분류	수축기 혈압 mm Hg (상위 수치)		확장기 혈압 mm Hg (하위 수치)
정상 훌륭합니다! 정상 혈압 범위입니다.	120 미만	및	80 미만
상승 혈압이 다소 높은 상태입니다. 고혈압으로 발전하지 않도록 생활 습관을 바꿔 혈압을 관리하기 시작하십시오.	120-129	및	80 미만
고혈압(HYPERTENSION) 1기 혈압이 높습니다. 의료 제공자를 찾아 진료를 받을 필요가 있습니다.	130-139	또는	80-89
고혈압(HYPERTENSION) 2기 혈압이 매우 높습니다. 당장 진료와 치료를 받으십시오.	140 이상	또는	90 이상
고혈압 위기(응급 치료 필요) 혈압이 위험할 정도로 높습니다. 당장 911을 부르십시오.*	180 초과	및/또는	120 초과

알고 계셨나요...

- ◆ 미국에서 매일 고혈압과 연관된 원인으로 사망하는 사람의 수가 1,000명가량에 달합니다.
- ◆ 고혈압은 다른 만성 질환을 악화시킬 수 있습니다. 고혈압은 심장, 뇌, 신장 및 눈에도 영향을 미칩니다.
- ◆ 고혈압은 심장병과 뇌졸중의 주요 위험 요인입니다.
- ◆ 심장병과 뇌졸중은 2013년 워싱턴 주민들의 사망 원인 1위였습니다.

심장병과 뇌졸중의 위험 요인

- ◆ 고혈압
- ◆ 과체중
- ◆ 고콜레스테롤
- ◆ 당뇨병
- ◆ 신체 활동 부족
- ◆ 고령:
남성의 경우 >55세
여성의 경우 >65세
- ◆ 심장병 가족력

생활 습관을 바꾸면
혈압 관리에
도움이 될 수 있습니다.