

혈압을 관리하는 것이 왜 중요할까요?



작은 변화가 큰 차이를 만듭니다.

건강을 위해 생활 습관을 하나만이라도 바꾸면 ...

혈압을 조금이라도 낮출 수 있고

혈압을 조금만 낮출 수 있어도 건강은 크게 좋아집니다.

걷기 30분, 주 5일



혈압이 **10포인트** 낮아짐

체중 감량 5~10파운드



혈압이 **5포인트** 낮아짐

금연 각종 담배 제품
(1-800-QUITNOW에 전화하세요)



혈압이 **5~10포인트** 낮아짐

줄이기 나트륨(소금)
1일 1,500mg으로 제한



혈압이 **2~8포인트** 낮아짐

5포인트씩 혈압이 낮아질 때마다

- ◆ 뇌졸중 위험이 **34%** 낮아짐
- ◆ 심장마비 위험이 **21%** 낮아짐

3포인트씩 혈압이 낮아질 때마다

- ◆ 뇌졸중 위험이 **8%** 낮아짐
- ◆ 심장마비 위험이 **5%** 낮아짐