

고혈압



여러분의 혈압에 대해 이해하기

혈압은 두 가지의 숫자로 측정됩니다. 한 숫자를 다른 숫자 위에 써서 표기합니다. 담당 의료 서비스 제공자의 진료실, 여러 약국, 또는 집에서 혈압을 확인할 수 있습니다.

115

수축기

심장이 혈액을 심장에서 밀어낼 때 동맥에 가해지는 압력

75

이완기

심박동 사이에 심장이 쉴 때 동맥에 가해지는 압력

대부분의 사람들에게 정상 혈압은 120/80 미만입니다. 혈압이 120/80 이상이면 담당 의료 서비스 제공자와 상담하십시오. 일부 사람들은 더 많은 신체 활동을 하고 더 건강한 음식을 섭취함으로써 혈압을 낮출 수 있는 반면, 다른 사람들은 약물이 필요할 수 있습니다.

이미 고혈압(고혈압증이라고도 함)이 있다고 들었다면, 담당 의료 서비스 제공자가 귀하에게 적합한 목표를 설정하는 데 도움을 줄 수 있습니다.



고혈압은 위험합니다



뉴욕 성인 **네** 명 중 **한** 명 이상이
고혈압을 가지고 있습니다.

많은 뉴욕 시민이 고혈압을 가지고 있지만
자신이 고혈압인지 모릅니다.

고혈압은 보통 증상이 없기 때문에 간과될 수 있습니다. 하지만 뇌졸중,
심장마비, 신부전, 조기 사망을 일으킬 수 있습니다.

정기적으로 혈압을 확인하면 문제가 있는지 알 수 있습니다.



고혈압을 예방하거나 조절할 수 있습니다



주로 채소, 과일, 통곡물, 저지방 단백질을 섭취하십시오.

Nutrition Facts	
Serving Size 100g	
Cholesterol 50mg	17%
Sodium 150mg	6%
Total Carbohydrate 10g	3%

영양 표시를 읽고 나트륨(소금) 섭취를 하루 2,300밀리그램 미만으로 제한하려고 노력하십시오.



음주량을 제한하십시오.



일주일에 최소 150분 동안 운동하십시오 (걷기도 포함됩니다!).

매일이 건강한 선택을 할 수 있는 새로운 기회입니다. 포기하지 마세요! 이러한 목표를 향해 노력하는 것은 더 오래 건강한 삶을 사는 데 도움이 됩니다.

담배를 피운다면, 금연은 심장병 위험을 줄이는 중요한 방법입니다. 아직 금연할 준비가 되지 않으셨다면, 약물 치료와 상담을 통해 흡연을 점차 줄이거나 집, 직장, 가족과 함께 있는 시간처럼 특정 상황에서 흡연을 피하는 데 도움을 받을 수 있습니다.

약을 꾸준히 복용하세요

처방받은 약을 복용하십시오. 일부 사람들은 다음과 같은 이유로 고혈압 약 복용을 중단하거나 복용을 건너뛸니다.



- 아프다고 느끼지 않습니다.
- 약값을 감당할 수 있을지 걱정합니다.
- 부작용을 걱정합니다.
- 혈압이 개선되기 시작했습니다.



복용을 건너뛰거나 약 복용을 중단하지 마세요. 약은 심장마비와 뇌졸중 위험을 낮출 수 있습니다.



질문이나 우려사항이 있으면 담당 의료 서비스 제공자나 약사와 상담하십시오.



정기적으로 혈압을 확인하세요. 혈압이 조절되고 있다면, 약이 효과가 있는 것입니다.



자료

소식을 접하세요



@nychealthy



nychealth



@nychealthy

고혈압을 예방하거나 낮추는 데 도움이 되는 도구 찾기:

nyc.gov/health를 방문하여 "high blood pressure"(고혈압)를 검색하십시오.

금연 치료 옵션에 대해 알아보기:

nyc.gov/nycquits를 방문하십시오.



nyc.gov/health를 방문하여 이 건강 자료와 다른 언어로 된 기타 자료들을 찾아보십시오. 귀하의 언어로 서비스를 받을 권리가 있습니다. 모든 뉴욕시 보건국 사무소와 클리닉에서 통역 서비스를 무료로 제공합니다.