

고혈압 위험을 높이는 요인

선천적인 상태나 특성 또는 생활 습관과 관련된 요인들은 고혈압 발생 위험을 높일 수 있습니다. 이를 위험 요인이라고 합니다.

변화시키거나 조절할 수 있는 위험 요인으로는 건강하지 않은 식단, 신체 활동 부족, 과도한 음주, 흡연 또는 대마초 사용 등이 있습니다.

유전, 연령 또는 인종과 같이 조절할 수 없는 위험 요인도 있습니다.

고혈압 예방 및 관리

- 귀하의 혈압 수치를 파악하십시오! 정기적으로 혈압을 측정하십시오. 내부의 “혈압 측정 방법”을 참조하십시오.
- 지시받은 대로 약을 복용하십시오.
- 건강한 생활 방식을 실천하십시오. 정기적인 신체 활동을 하고, 흡연 및 담배 제품을 피하며, 균형 잡힌 식단을 섭취하고, 건강한 체중을 유지하며, 충분한 수면을 취하고, 음주를 제한하며, 스트레스를 관리하십시오.

참 또는 거짓?

고혈압이 있는 대부분의 사람들은 증상이 없습니다.

참입니다! 고혈압은 대개 증상이 없습니다. 많은 사람이 자신이 고혈압이라는 사실을 모릅니다.

과도한 음주는 혈압을 높일 수 있습니다.

참입니다! 일상적인 음주는 장기적인 혈압 상승을 유발할 수 있습니다.

젊은 층은 고혈압에 대해 걱정할 필요가 없습니다.

거짓입니다. 고혈압은 고령층에서 더 흔하게 나타나지만, 젊은 층에서도 발생할 수 있습니다.

고혈압이 있는 것은 정상입니다.

거짓입니다. 고혈압은 흔한 질환이지만, 정상적인 상태는 아닙니다. 건강한 생활 습관으로 변화를 주어 위험을 낮출 수 있습니다.

생활 습관의 변화는 고혈압 위험을 낮출 수 있습니다.

참입니다! 건강한 식단과 꾸준한 운동 같은 변화가 도움이 될 수 있습니다.

약을 복용하는 동안 혈압이 내려가면 복용을 중단해도 됩니다.

거짓입니다. 약을 계속 복용하십시오. 우려 사항이 있는 경우 의료진과 상담하십시오.

핵심 요약

- 미국 성인의 거의 **절반**이 고혈압을 앓고 있습니다. 많은 사람들이 이 사실을 모르고 있습니다.
- 고혈압이 있는 미국 성인 중 약 **4명 중 1명**만이 혈압을 조절하고 있습니다.
- 혈압을 측정하는 것이 고혈압 여부를 알 수 있는 **유일한 방법**입니다.
- 고혈압은 심장, 뇌, 신장 및 눈에 손상을 줄 수 있습니다.
- 고혈압은 뉴욕에 거주하는 비히스패닉계 흑인 및 백인 성인에게서 **더 흔하게** 나타납니다. 하지만 **어떤 민족**이나 인종이라도 고혈압이 발생할 수 있습니다.

다음 채널을 팔로우하세요.



facebook.com/NYSDOH



instagram.com/nysdoh



x.com/healthnygov



youtube.com/NYSDOH



linkedin.com/company/nysdoh

자신의 혈압 이해하기



알고 계셨습니까?

- ♥ 고혈압은 심장병과 뇌졸중의 주요 위험 요인입니다.
- ♥ 이 두 질환은 뉴욕주 주요 사망 원인 중 두 가지입니다.
- ♥ 생활 습관을 변화시킴으로써 혈압을 낮추는 데 도움을 줄 수 있습니다. 이를 통해 심장병 및 뇌졸중 사례의 최대 **80%**를 예방할 수 있습니다.



Department
of Health



Department
of Health

혈압이란 무엇입니까?

혈압은 몸속을 흐르는 혈액의 압력을 말합니다. 혈압 수치는 심장이 얼마나 무리해서 활동하고 있는지를 나타냅니다.

- 고혈압(High blood pressure)은 혈압 측정값이 정상보다 지속적으로 높게 나타나는 상태를 말합니다. 이는 고혈압(hypertension)이라고도 합니다.
- 의료진은 정상보다 높은 측정값이 2회 기록된 후 고혈압 진단을 내립니다. 이 측정값들은 최소 2주의 간격을 두고 측정해야 합니다.
- 고혈압은 심혈관 질환 또는 심장 관련 질환의 주요 위험 요인입니다. 이는 심장마비와 뇌졸중을 유발할 수 있습니다.
- 혈압 측정값은 두 가지 숫자로 나타납니다.
 - 위쪽 숫자는 심장이 뿜 때의 압력을 측정합니다. 이를 수축기 혈압(systolic, 영어 발음: sis-STAH-lick)이라고 합니다.
 - 아래쪽 숫자는 박동 사이, 즉 심장이 이완될 때의 압력을 측정합니다. 이를 이완기 혈압(diastolic, 영어 발음: digh-uh-STAH-lick)이라고 합니다.
- 혈압계에는 심박수가 "Pulse(맥박)"로 표시됩니다. 심박수 또는 맥박은 심장이 1분 동안 뛰는 횟수입니다.
- 수축기 혈압, 이완기 혈압 및 맥박은 모두 혈압계에서 확인할 수 있는 수치입니다!

올바른 방법으로 혈압 측정하기

- 등을 받치고 앉으십시오.
- 소매를 걷고 팔을 받침대에 올리십시오.
- 정확한 측정을 위해 적절한 크기의 커프를 사용하십시오.
- 커프의 중앙을 심장 높이에 맞추십시오.
- 커프의 하단 가장자리를 팔꿈치 접히는 부분에서 3cm 위에 두십시오.



- 양발을 바닥에 평평하게 대십시오.
- 다리를 꼬지 마십시오.
- 측정 전이나 측정 중에는 말을 하거나 움직이지 마십시오.

혈압 측정 방법

혈압약을 복용 중이십니까? 그런 경우, 매일 혈압을 측정하고 의료진의 지시에 따라 약을 복용하십시오.

혈압을 측정하기 최소 30분 전에는 카페인, 담배, 대마 제품, 기타 자극제 또는 음식을 섭취하지 마십시오.

혈압을 측정하기 전에 화장실에 다녀오십시오.

방해받지 않고 편안하게 앉을 수 있는 조용한 장소를 찾으십시오. 5분 동안 휴식을 취한 후 혈압을 측정하십시오. 대화, 휴대폰, TV 및 기타 기기 사용을 피하십시오.

각 측정 사이에 1분간 휴식을 취하며 2~3회 측정하십시오. 혈압 수치와 측정 날짜 및 시간을 기록하십시오.

날짜	시간	수축기 혈압 (위의 숫자)	이완기 혈압 (아래의 숫자)	심박수 (맥박)

혈압 분류

혈압 범주	수축기 혈압(MMHG) (위의 숫자)		이완기 혈압(MMHG) (아래의 숫자)	
정상	120 미만	및	80 미만	
고혈압 전단계	120-129	및	80 미만	
1단계 고혈압 (고혈압)	130-139	또는	80-89	
2단계 고혈압 (고혈압)	140 이상	또는	90 이상	
중증 고혈압 (증상이 없는 경우* 의료진에게 연락)	180 초과	및/또는	120 초과	
고혈압 응급 상황 (증상이 있는 경우* 911에 전화)	180 초과	및/또는	120 초과	

*증상: 가슴 통증, 호흡 곤란, 등 통증, 무감각, 쇄약, 시력 변화 또는 언어 장애

참고 문헌: American Heart Association. (n.d.). Understanding Blood Pressure Readings. heart.org/bplevels