

고혈압 이해하기



혈압이란 무엇입니까?

혈압은 동맥이라고도 하는 혈관 벽을 혈액이 밀어내는 힘입니다.

하이퍼텐션이라고도 하는 고혈압은 동맥의 압력이 정상보다 높은 것을 의미합니다. 심각한 건강 문제가 발생할 가능성이 높아질 수 있습니다.

고혈압이 있는지 어떻게 알 수 있습니까?

고혈압은 증상이 없을 수 있으므로 기계를 사용하여 혈압을 확인하는 것이 수치가 건강한 범위에 있는지 알 수 있는 유일한 방법입니다.



건강 유지를 위해 귀하의 수치를 알아야 합니다.

혈압은 2개의 숫자로 기록됩니다:

- 위 숫자는 수축기(systolic) 라고 합니다. 심장이 박동할 때 동맥의 압력을 측정합니다.
- 아래 숫자는 확장기(diastolic) 라고 합니다. 심장이 박동 사이에 쉴 때 동맥의 압력을 측정합니다.

혈압 종류	수축기 (위 숫자)		확장기 (아래 숫자)
정상	90-120	및	60-80
높은	120-129	및	60-80
고혈압 1단계(다른 심장 위험 요인 없음)	130-139	또는	80-89
고혈압 2단계(다른 심장 위험 요인 있음)	140 또는 이상	또는	90 또는 이상

혈압이 90/60 미만이거나 130/80 이상인 경우 의료 제공자를 만나십시오.
180/120 이상이면 응급실로 가십시오.

고혈압을 치료하지 않으면 어떤 일이 일어날 수 있습니까?

고혈압을 치료하지 않으면 다음과 같은 심각한 건강 문제가 발생할 수 있습니다:

- 심장마비
- 신장 손상
- 시력 문제 및 실명
- 뇌졸중

누가 고혈압에 걸릴 가능성이 더 높습니까?

다음과 같은 경우 고혈압에 걸릴 가능성이 더 높습니다:

- 고혈압, 심장병 또는 당뇨병의 가족력이 있는 경우
- 신체적으로 활동적이지 않는 경우
- 건강에 해로운 식단을 하는 경우
- 담배 제품을 사용하는 경우
- 술을 너무 많이 마시는 경우
- 과체중 또는 비만인 경우

고혈압을 예방하거나 관리하기 위해 무엇을 할 수 있습니까?



의사와 상담

- 적어도 1년에 한 번은 의사를 만나고 혈압을 확인하십시오.
- 의사와 협력하여 귀하가 건강을 유지할 수 있는 혈압 수치를 설정하십시오.
- 의사에게 혈압약에 대해 문의하십시오.
- 스트레스를 받고 있다면 의사에게 도움을 요청하십시오.



건강 관리

- 건강 식단을 실천하고 소금과 알코올을 줄입니다.
- 건강을 개선하기 위해 금연하십시오.
- 매일 최소 30분 동안 활동적이어야 합니다.
- 건강한 체중을 유지하기 위해 튀긴 음식을 피하십시오.



약물 복용

- 의사의 지시에 따라 혈압약을 복용하십시오. 이것은 귀하의 수치를 건강한 수준으로 유지하는 데 도움이 됩니다.
- 의사와 상의 없이 혈압약 복용을 중단하지 마십시오.



이 내용에 대해 질문이 있으시면, 아래 무료번호로 CalOptima Health 고객 서비스에 전화하십시오. 귀하의 언어로 도와드립니다. www.caloptima.org/healthandwellness 를 방문하거나 또는 건강 영상을 보시려면 QR 코드를 스캔하십시오. 메디-칼: 번호 1-888-587-8088 (TTY 711)로 월요일부터 금요일, 오전 8시부터 오후 5시 30분사이 전화. OneCare (HMO D-SNP), a Medicare Medi-Cal Plan: 1-877-412-2734 (TTY 711), 주 7일 24시간 운영.