

# 고혈압, 어떻게 관리해야 하나

## -혈압은 건강의 척도

혈압은 재는 시간이나 계절, 몸의 상태에 따라 크게 변화합니다. 따라서 평소 자기의 혈압치를 알아두는 것은 건강관리에 있어 아주 중요합니다.

## -혈압의 기준치

오른쪽 표에서 혈압치가 “경계역 고혈압”인 사람은 고혈압이 되지 않도록 일상생활에서 주의사항을 지켜 정기적으로 혈압을 측정하고, 고혈압인 사람은 의사의 진료를 통해 적절한 생활지도를 받으면 걱정할 필요가 없습니다.

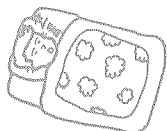
## -고혈압은 왜 좋지 않은가

고혈압이 되면 심장에 정상시보다 많은 부담을 주게 되며, 혈관(동맥)도 혈액의 강한 압력으로 인한 손상을 입어 동맥 경화를 일으키기 시작합니다. 이와같은 상태가 계속되면 뇌졸중, 심장병 등의 합병증을 일으키게 하는 결과가 됩니다.

## -고혈압이 되면



• 정기적으로 혈압측정과 검진을 받으십시오.



• 과도, 스트레스를 풀기 위한 휴양과 수면을 잘 취하십시오.



• 약은 자기의 판단으로 줄이거나 하지 말고 의사의 지시를 지킵니다.



• 염분 등 식생활에 주의하십시오.

## -혈압의 측정(WHO)

구분	최대 혈압		
	140미만	140~160	160이상
최소혈압	90미만	정상혈압	
	90이상	경계역 고혈압	
고혈압	95미만		
	95이상		

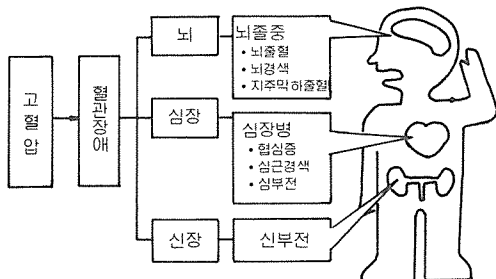
최대혈압

심장의 수축기에 혈관(동맥)내의 혈액량이 최고에 달했을 때의 압력

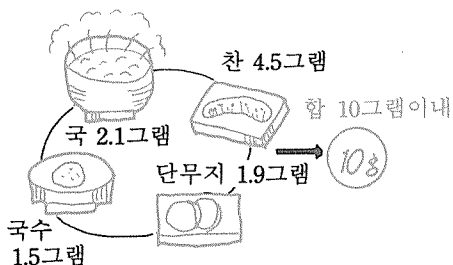
최소혈압

심장의 확장기에 혈관(동맥)내의 혈액량이 아주 작았을 때의 압력

## -고혈압으로 일어나기 쉬운 병



## -식염은 1일 10그램 이하로



# 고혈압을 예방하는 일상생활

## 생활의 포인트

- 정기적인 혈압 측정을
  - 조기발견, 조기치료
- 너무 똥똥해지지 않아야 한다.
  - 혈압이 오르는 외에 당뇨병, 심장병 등의 발생을 촉진한다.
- 적당한 운동을 매일 실천한다.
  - 속보 (1시간 80미터) 매일 30분










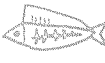






















- 심신의 스트레스나 과로를 피한다.
  - 혈압을 높이는 스트레스를 잘 해소
- 규칙적인 생활 리듬을
  - 식사, 수면, 배변 등과, 하루의 리듬을 간직한 다.

## 식사의 포인트

- 염분 섭취량을 줄인다.
  - 고혈압이 아닌 사람도 1일 10그램 이내로
  - 혈압이 높은 사람은 1일 7그램 이하로
- 균형 잡힌 식사
  - 여섯가지 기초식품을 취합시다.
  - 제 1군 생선, 육류, 달걀, 대두제품
  - 제 2군 우유, 유제품, 뼈째먹는 생선
  - 제 3군 녹색채 야채
  - 제 4군 그 외의 야채
  - 제 5군 쌀, 빵, 면류, 감자류
  - 제 6군 유지
- 동물성지방을 지나치게 섭취하지 않는다.
  - 과섭취는 콜레스테롤을 상승시킨다.
- 신선한 야채를 충분히 섭취한다
  - 비타민, 칼슘이 많이 함유되어 있다.
- 외식은 피한다.
  - 외식은 염분이 많이 들어있고 영양의 균형도 부족한 경향이 있다.

## 알고계십니까? 주된 식품의 염분함유량

조미료	반찬	가공식품			요리 1인분
 된장(甘) 20g(큰술1)☆1.1g	 장아찌 20g(2쪽)☆0.7g	 김조림 25g(큰술1)☆2.5g	 염장연어 55g(1쪽)☆3.5g	 어묵 60g(3쪽)☆2.4g	 된장국 150g(1공기)☆1~2.1g
 된장(진) 20g(큰술1)☆2.1g	 간장조림 30g(큰술1)☆2.6g	 오징어젓 10g(큰술1)☆1g	 아지말림 80g(1마리)☆2.4g	 식빵 60g(1매)☆0.75g	 스프 150g(1공기)☆1g
 간장 16g(큰술1)☆2.9g	 단무지 20g(2쪽)☆1.9g	 소세지 50g(열분3쪽)☆2g	 대구알 70g(중치)☆4.5g	 튀김국수 300g(1사리)☆0.9g	 김초밥 (1인분)☆3g
 마요네즈 10g(큰술1)☆0.3g	 고추냉이(와사비) 10g(큰술1)☆0.8g	 햄 30g(열분2쪽)☆0.7g	 생선갈아편것 80g(큰1장)☆1.6g	 삶은국수 220g(1공기)☆0.4g	 닭고기계란덮밥 (1인분)☆2.5g
 마가린 10g(큰술1)☆0.3g	 매실장아찌 6g(1개)☆1.5g	 베이컨 30g(열분3쪽)☆0.8g	 어육튀김 75g(큰1장)☆1.9g	 즉석라면 85g(1봉)☆4.3g	 매밀국수장국 (1인분)☆3.5g