

For Appointments and Referrals Call
Office of Women's Health
1-800-793-8090
www.PreventionMatters.org

혈압과심장질환

혈압은 어떤 것입니까?

혈압은 심장에서 동맥으로 피를 내보냈다 다시 심장으로 들어 보낼때 혈관벽이 받는 압력을 측정하는 것입니다. 매번 심장이 박동할 때마다 동맥안에서는 피가 안과 밖으로 이동하며, 급격한 힘이 생기게 됩니다. 이것을 수축기 혈압이라 합니다. 심장이 박동 사이에 쉬고 있을 때는 혈압이 내려가게 되는데 이것을 이완기 혈압이라 합니다.

혈압을 다음과 같이 말합니다: 수축시 혈압
이완시 혈압

- 이상적 : 120/80 미만
- 초기 고혈압 : 120/80-139/89. 혈압을 낮추는 생활방식에 관하여 건강관리 전문인에게 문의하십시오.
- 고혈압 1 단계 : 140/90 – 159/99. 병원이나 보건소에 가서서 혈압을 재검사 하시고 약을 복용해야 하는지 알아보십시오.
- 고혈압 2 단계 : 160/100 – 179/109. 가능한 빨리 병원이나 보건소에 가서서 검진을 받으십시오.
- 위험상태 : 180/110 이상. 당장 치료를 받으십시오.

혈압을 낮추는 방법은:

- 소금을 적게 드십시오. 하루에 **teaspoon** 하나를 넘지 않는 소금량을 권합니다. 소금은 혈압을 악화시키므로 소금량을 줄이십시오. 소금대신에 후추, 마늘, 식초같은 다른 양념을 사용하십시오.
- 금연을 하십시오. 니코틴은 혈압을 높일 수 있습니다.
- 건강한 체중을 유지하십시오. 체중이 많이 나갈 경우에는 체중을 줄이십시오.
- 좀더 운동을 하십시오. 일주일에 거의 매일 하루에 적어도 30 분 운동하십시오. 운동을 하는 계획을 세우기 전에 만일 고혈압 2 단계 이상인 경우, 병원이나 보건소에 상담을 하십시오.
- 더 많은 과일과 야채를 드십시오.
- 여성들은 하루에 1 잔 이상의 술은 들지 마십시오.
- 만일 병원이나 보건소에서 권장을 받으셨다면 혈압약을 드십시오.

운동, 절제있는 식사, 금연, 건강검진을 하십시오!

이 자료는 로스앤젤레스 여성 보건국에서 교육을 목적으로 마련하였습니다. 여기 적힌 정보는 여러분의 의사나 보건소의 지시를 대신하는 것이 아닙니다. 여러분에게 필요한 치료방법의 이로운 점이나 위험요인에 관하여 의사와 상의하십시오.

