

고혈압(하이퍼텐션)- High Blood Pressure

고혈압 (하이퍼텐션이라고도 함)은 심각한 질환으로서, 미국 성인 중 거의 6,500만명이 고혈압 환자입니다. 고혈압을 갖고 있으면서도 자신의 질환을 알지 못하는 사람이 많기 때문에 고혈압을 흔히 “소리 없는 살인자”라고 일컫습니다. 고혈압 치료를 하지 않은 채 그대로 방치하면 중병에 걸리거나 심지어 사망할 수도 있습니다.

고혈압이 우리의 몸에 미치는 영향은? 고혈압은 신장병, 뇌졸중, 심장 기능 이상, 실명, 심장 마비 등과 마찬가지로 생명을 위협하는 질병입니다.

위험 대상은?

누구나 고혈압이 될 수 있습니다. 다음의 경우 고혈압 환자가 될 확률이 있습니다.

- 아프리카계 미국인
- 55세 이상
- 고혈압 가족력이 있는 경우

다음의 경우 고혈압 환자가 될 확률이 높아집니다.

- 비만
- 짠 음식을 즐겨 먹을 경우
- 규칙적으로 운동을 하지 않을 경우
- 흡연자
- 술을 많이 마실 경우

고혈압의 자각 증상은?

처음에는 대부분의 경우 자각 증세가 나타나지 않습니다. 의사나 의료

전문가를 통해 혈압을 체크하는 것이 자신의 병을 알 수 있는 유일한 방법입니다.

고혈압에 대한 이해: 고혈압 수치의 의미는?

- 혈압을 잴 경우 예를 들어 120/80 과 같이 두 개의 숫자가 나오게 됩니다. 숫자 두 개가 다 중요합니다.
- 첫 번째 숫자는 심장 수축 시의 혈압입니다(수축기 혈압). 두 번째 숫자는 심장 이완 시의 혈압입니다(확장기 혈압).
- 무엇을 하느냐에 따라 혈압은 하루 종일 오르내립니다. 혈압의 일시적 상승은 문제가 되지 않지만, 혈압이 올라간 다음 그 상태가 지속될 경우 위험 확률이 높아집니다.
- 혈압이 140/90 을 넘는 일이 잦을 경우 치료가 필요합니다.
- 혈압이 120/80 이상이고 당뇨병과 같은 다른 위험 요소를 지니고 있을 경우 치료를 받아야 합니다.

고혈압 치료법은?

매일 복용하는 고혈압 조절제가 있습니다. 약 복용 여부는 반드시 의사의 지시에 따라야 합니다.

고혈압이 임산부에게 끼치는 악영향은?

임신하면 고혈압이 되는 여성이 더러 있습니다. 임산부가 고혈압 상태가 될 경우 이를 임신 중독증이라고 합니다.



고혈압(하이퍼텐션)- High Blood Pressure

고혈압을 조절하는 방법은?

- 혈압을 체크합니다.
- 필요할 경우 매일 고혈압 약을 복용합니다.
- 운동을 자주 합니다.
- 음식을 덜 짜게 먹습니다.
- 살을 빼거나 정상 체중을 유지합니다.
- 금연합니다.
- 음주를 자제합니다.
- 정기적으로 혈압에 대해 진찰을 받습니다.

FDA 여성 건강부 <http://www.fda.gov/womens>

자세한 내용을 알려면:

국립 심폐혈 연구소
건강 정보 센터
전화: 301-592-8573
TTY/TDD: 240-629-3255
http://www.nhlbi.nih.gov/health/pubs/pub_gen.htm