

동절기건강관리-**고혈압**관리

1.정의

혈압이란 동맥 혈관벽에 대항한 혈액의 압력을 말합니다. 심장이 수축하여 동맥혈관으로 혈액을 보낼 때의 압력이 가장 높는데 이때의 혈압을 **수축기 혈압**이라 하고, 심장이 늘어나서 혈액을 받아들일 때의 혈압이 가장 낮는데 이때의 **혈압**을 **이완기 혈압**이라고 합니다.

수축기혈압(최고혈압):좌심실이 수축할 때 혈압

이완기혈압(최저혈압):좌심실이 이완할 때 혈압

고혈압의 판단기준

혈압의분류	수축기mmhg	확장기mmhg
정상혈압	120미만	80미만
고혈압전단계	120-139	80-89
1기고혈압	140-159	90-99
2기고혈압	160이상	100이상
고립성수축기고혈압	140이상	90미만

2.원인

- 1) 심혈관질환의 가족력(유전)
- 2) 흡연
- 3) 고지혈증
- 4) 당뇨병
- 5) 60세 이후 노년층
- 6) 성별 (남성과 폐경 이후 여성)
- 7)식사성 요인 : Na, 지방 및 알코올의 과잉섭취
K, Mg, Ca의 섭취부족
- 8) 약물요인 : **경구 피임약**, 제산제, 항염제, 식욕억제제

3.증상

대부분 고혈압 환자는 특별한 증상이 없습니다.

고혈압을 침묵의 살인자라고 부르는 이유입니다.그러나 갑자기 181/110mmhg이상혈압이 상승한경우 가끔 코피나 어지러움증, 혹은 안저 출혈이 동반될 때가 있습니다

4. 고혈압 환자의 식이

나트륨은 고혈압의 주요 원인이 되기 때문에 우리 식탁에서 줄이는 것이 좋습니다. 하지만 나트륨만 줄인다고 고혈압이 해결되는 것은 아닙니다. 정상혈압을 유지하려면 나트륨은 줄이면서 동시에 칼륨, 칼슘, 마그네슘 등 무기질 섭취는 늘려야 하세요.

- 1) 통밀, 현미 보리 등 정제되지 않은 곡류를 드세요
- 2) 저지방 단백질을 섭취하세요
- 3) 채소와 과일을 챙겨드세요
- 4) 적당량의 견과류를 곁들이세요
- 5) 소금섭취를 낮추세요

5. 고혈압의 치료시작시기

140/90mmhg 이상이면 치료를 시작해야하며

고혈압전단계에서도 생활양식변경 치료를 시작하는 것이 권장됩니다.

-고혈압환자는 혈압을 얼마까지 낮추어야 하나요?

-혈압치료목표는 적어도 **수축기 135-140mmhg,**
확장기 80-85mmhg 미만입니다

-만약 당뇨병이나 허혈성심질환, 만성신질환자는
혈압을 **130/80mmhg** 이하로 조절해야하며

-단백뇨가 많으면 수축기 혈압을 **120mmhg** 까지 내리는 것이 바람직합니다

6. 고혈압 예방법은 무엇인가요?

여러 연구 결과 고혈압 전단계상태에 있는 사람도 생활양식변경을 시도하면 심장혈관계합병증이 감소하는 효과가 있습니다. **저염식이, 비만조절, 운동, 금연, 과도한 음주 금지, 충분한 야채와 과일섭취, 스트레스 감소로 고혈압을 예방** 할 수 있으며 설령 고혈압약을 복용하더라도 **그용량을 현저히 줄일 수 있습니다**

7. 어떤 혈압을 진짜혈압으로 기록해야 하나요?

혈압은 항상 변화하기 때문에 기본적으로 반복 측정이 중요합니다. 우선 5분 이상 안정상태에서 등받이가 있는 의자에 앉아 팔을 완전히 노출시키고 팔뚝은 책상위에 올려놓고 팔을 심장 높이에 둡니다. 커프를 팔꿈치 안쪽 주름선에서 1인치정도 올려서 감고 측정합니다. 처음에는 양쪽 팔 혈압을 재고 대개 비슷하지만 **10mmhg 이상** 차이가 날 때는 높은 쪽 혈압을 기록하면 됩니다

고혈압관리의 첫걸음-가정에서의 혈압관리



가정에서의 혈압측정, 지금 바로 시작하세요!



대한고혈압학회 홈페이지에서 올바른 가정혈압측정 방법을 영상으로도 확인할 수 있습니다.
<http://www.koreanhypertension.org/submenu#sense>

측정 전, 꼭 기억해주세요!

아침

- 약물 복용 전
- 식사 전 측정



2회

저녁

- 잠자리에 들기 전 측정



- 화장실 다녀온 후
- 5분간 휴식 후
- 측정



- 측정 전 30분 이내
- 흡연 및 카페인
- 섭취 금지



올바른 가정혈압 측정 3가지

- 1 의자에 등을 기대 앉아
혈압 측정 준비

- 2 컵를 위팔,
심장 높이에 착용

- 3 측정 후 혈압 수첩에
측정치를 모두 기록

자료출처: 대한고혈압학회, 한국임상고혈압학회
서울아산병원, 서울삼성병원건강정보