

# 고혈압이란 무엇인가요?



## 고혈압

고혈압 (고혈압증) 은 혈관벽에 가해지는 혈액의 압력 (혈압) 이 지속적으로 높을때를 말합니다.

### 고혈압의 일반적인 원인과 위험요인



유전

- 다음을 포함한 건강하지 못한 식습관
- 고지방 식단
- 고염분 식단
- 저칼륨 식단



일일 초과치의 음주  
남성 > 2잔  
여성 > 1잔



운동부족과 잘 움직이지 않는 생활

고혈압 기준			
고혈압 기준	수축기 혈압		이완기혈압
정상	120 미만	그리고	80 미만
혈압증가	120-129	그리고	80 미만
고혈압 1단계	130-139	또는	80-89
고혈압 2단계	140 또는 이상	또는	90 또는 이상
고혈압 위기 (당장 의사와 즉시 상의 하십시오)	180 이상	그리고/또는	120 이상

### 무엇을 할 수 있나요?



체중감량 및 허리둘레 줄이기

남성 40 인치 미만  
여성 35 인치 미만



운동이 중요합니다: 하루에 최소 30분, 일주일에 3~4회 유산소 운동을 합니다



스트레스 줄이기: 낮시간 동안 휴식을 취하면서 좋아하는 활동들을 합니다.



다음과 같은 식재료가 포함된 식단을 지킵니다.  
과일, 곡물, 채소, 살코기와 생선, 고지방 음식과 고염분 식단을 피합니다



일일 음주량 줄이기  
남성 - 최대 2 잔  
여성 - 최대 1잔



만약 처방된 혈압약을 드시고 계 시다면 꾸준히 복용하십시오.



고혈압은 코로나감염증으로부터 생길 수 있는 중증 질환에대한 위험을 증가시킬 수 있습니다.

- 만약 당신이 고혈압이 있고 현재 혈압약을 복용 중인 경우, COVID-19 합병증 위험을 최소화 하기 위해 처방대로 약을 계속 복용하는 것이 중요합니다.
- 해당 카운티에 COVID-19 예방접종이 가능할시 반드시 접종하시기 바랍니다.



SCAN ME

COVID-19 VACCINE & DISEASE  
STATE INFOGRAPHICS:

[HTTPS://TINYURL.COM/AMCPHEALTHHELPER](https://tinyurl.com/amcphealthhelper)

COVID-19 백신에 대해 더 알고 싶으시다면(402) 732-2627 로 문자 보내 주시기 바랍니다.