

고혈압



건강 정보

nyc.gov/health에서 모든 건강 정보를 확인하실 수 있습니다.
무료 정보지를 주문하시려면 **311**로 전화하세요.

NYC
Health

혈압에 관해 알아보시다.

혈압은 두 가지 수치를 측정하여 나타냅니다. 한 수치가 다른 수치 위에 적혀있습니다. 병원에서, 여러 약국에서, 또는 가정에서 혈압을 측정하실 수 있습니다.

115

수축기 혈압

심장이 혈액을 뿜을 때 동맥에 가해지는 혈압

75

이완기 혈압

심장박동 사이에 심장이 휴기를 가질 때 동맥에 가해지는 혈압

120 미만 및 80 미만	120~139 또는 80~89	140 이상 또는 90 이상
대부분 사람들에게서 정상 수준	위험 수준(고혈압에 가까운 수준)	고혈압

상기 표는 고혈압이 있다는 말을 들어본 적이 **없**은 사람들을 위한 것입니다. 고혈압이 있다는 말을 들어보신 적이 있으시다면 담당 의료 제공자가 귀하에게 적절한 목표를 설정하도록 도와드릴 것입니다.

고혈압은 위험합니다

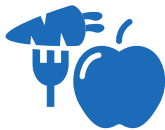


성인 뉴욕 시민 **4명** 중 **1명**에
게 고혈압이 있습니다.

다른 많은 뉴욕 시민에게도 고혈압이 있지만
본인들은 이를 모르고 있습니다.

- 고혈압은 대부분 **증상이 없기 때문에** 그 위험이 간과되기도 합니다. 하지만 **뇌졸중, 심장마비 및 조기 사망**을 유발할 수 있습니다.
- 정기적으로 혈압을 검사하면 문제가 있는지 아는 데 도움이 됩니다.
- **65세 이상, 흑인 및 라틴계**와 같은 그룹에 해당하는 사람들에게 고혈압이 있을 확률이 더 높습니다.

여러분은 고혈압을 예방/조절할 수 있습니다



통곡물, 과일, 야채가 가장 좋습니다. 가공 식품은 피하십시오.

Nutrition Facts	
Serving Size 100g	
Cholesterol 50mg	17%
Sodium 150mg	6%
Total Carbohydrate 10g	3%

영양소 표기를 읽으신 후 나트륨(소금) 섭취를 하루 **2,300mg**으로 제한하십시오.



알코올 소비량을 제한하십시오.

여성: 일일 기준 1잔 이하
남성: 일일 기준 2잔 이하



최소한 일주일에 5일, 하루 30분 이상 움직이십시오(걷기 포함!).



담배는 심장마비 및 뇌졸중 위험을 높이므로 금연을 하십시오.

하루하루가 건강한 선택을 할 수 있는 새로운 기회가 됩니다. 포기하지 마십시오!
이와 같은 목표를 향해 노력하면 더 오래, 더 건강한 삶을 살 수 있습니다.

꾸준히 약을 복용하는 것이 중요합니다

처방대로 의약품을 복용하십시오. 간혹 다음과 같은 이유로 혈압약 복용을 중단하거나 건너뛰는 사람들이 있습니다.



- 별로 아픈 것 같은 느낌이 없다.
- 의약품 가격을 감당할 수 있을지 걱정된다.
- 부작용이 걱정된다.
- 혈압이 나아지기 시작했다.



의약품 복용을 건너뛰거나 중지하지 마십시오. 의약품은 심장마비와 뇌졸중 위험을 줄여줄 수 있습니다.



문의 또는 우려사항은 의료진 및/또는 약사와 상의하시기 바랍니다.



정기적으로 혈압을 검사하십시오. 여러분의 고혈압이 잘 조절되고 있다면 그것은 약물이 효과를 발하고 있다는 뜻입니다.

관련 자료

소셜미디어



@nychealthy



nychealth



@nychealthy

고혈압을 낮추고
예방하는 데 도움이
되는 틀을 찾아보십시오

nyc.gov/health 에 접속하여
high blood pressure (고혈압)를 검색하십시오

금연을 위한 도움을
찾아보십시오

nyc.gov/health 에 접속하여
NYC Quits (NYC 금연)를 검색하십시오

최신 건강 정보를
받아보십시오

nyc.gov/health/pubs 에 접속하십시오



다른 언어로 된 본 건강 정보 및 번역된 기타 건강 정보 자료를 확인하시려면 nyc.gov/health 를 방문하세요. 여러분은 본인이 사용하는 언어로 서비스를 받을 권리가 있습니다. 모든 뉴욕시 보건부 사무소와 진료소에서 이러한 서비스를 무료로 제공하고 있습니다.