

혈압이 높은 경우 (고혈압)



혈압이란 무엇인가요?

동맥은 심장에서 신체의 다른 부분으로 혈액을 운반합니다. 혈압은 혈액이 동맥벽을 밀어내는 힘입니다.

혈압은 어떻게 측정하나요?

의사가 혈압을 측정할 수 있습니다. 또한 약국에서 혈압계를 찾을 수 있습니다. 집에서 혈압을 측정하기 위해서 혈압계를 구입할 수 있습니다.

혈압 수치란 무슨 뜻인가요?

혈압 수치는 두 가지 의미를 가집니다.

- 심장 박동 시 혈관의 압력(수축기)
- 심장이 박동 사이에서 쉬는 동안 혈관의 압력(이완기)

정상 수치란 무엇인가요?

혈압 수치	
정상	수축기: 120 mmHg 미만 이완기: 80 mmHg 미만

고혈압이 있으면 어떻게 되나요?

시간이 지나면서, 고혈압은 심장 발작, 뇌졸중, 심장병, 신장병, 혈관 손상 또는 시력 상실을 일으킬 수 있습니다.

고혈압을 어떻게 조절할 수 있나요?

- **건강한 식사하기.** 염분(소금)과 지방이 많은 음식을 피합니다. 하루에 5번 과일과 채소를 섭취합니다.
- **건강한 몸무게 유지하기.** 매일 30분 동안 운동합니다.
- **담배를 피우는 종이라면 끊으세요!** 가입자 서비스에 전화해서 금연 프로그램에 대해 문의하세요. 전화번호는 귀하의 가입자 ID 카드 뒷면에 있습니다.
- 알콜 섭취 제한하기.
- 의사의 처방에 따라 처방약 복용하기.

일년에 한 번 이상 검진을 받으세요. 의사와 함께 혈압 관리 계획을 세울 수 있습니다.

문의 사항이 있을 경우

24시간 간호사 상담 전화로 문의하세요. 저희가 도와 드리겠습니다



영어: (888) 275-8750

스페인어: (866) 648-3537 TTY/TDD: 711

Molina Healthcare에 의해 배포됩니다. 본 책자의 모든 내용은 정보 제공만을 목적으로 합니다. 이는 의사의 조언을 대체할 수 없습니다.

본 정보를 다른 언어 및 이용하기 쉬운 형태로 받아보시려면, 가입자 서비스 센터로 문의하십시오. 전화번호는 귀하의 가입자 ID 카드 뒷면에 있습니다.