



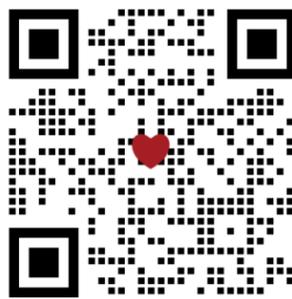
BP=혈압, BMI=체질량 지수, SBP=수축기 혈압, DASH= 고혈압방지 식이 요법

자신의 혈압 수치를 알고 시간 경과에 따른 결과를 모니터링하면 혈압의 변화와 추이를 감지할 수 있으므로 혈압 개선 노력이 효과가 있는지 확인할 수 있습니다. 미국 심장 협회와 함께 혈압 개선에 대해 자세히 알아보려면 다음 사이트를 방문하십시오: www.heart.org/HBP.

LoveYourHeartSD.org를 방문하면 다음 정보를 얻을 수 있습니다

- 1 자신의 혈압 수치와 그 의미
- 2 활동적인 생활과 스트레스 관리
- 3 건강한 식단 섭취와 나트륨을 줄이기
- 4 금연과 음주 습관을 끊기
- 5 2월의 Love Your Heart 행사의 무료 혈압 검사, 가상 이벤트, 유용한 정보 및 활동에 대한 안내!

혈압 검사 결과를 제출하세요!



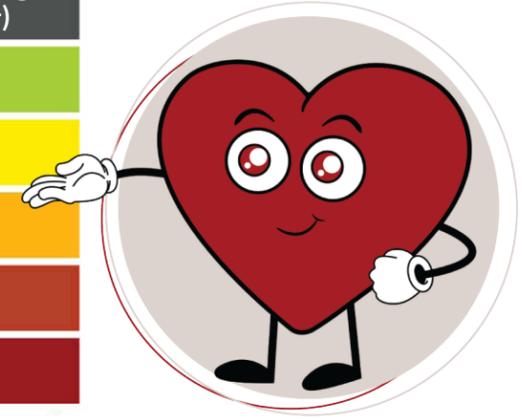
QR 코드를 스캔하여 LoveYourHeartSD.org를 방문하세요.

고혈압(또는 긴장 항진)은 혈관을 통해 흐르는 혈액의 힘이 지속적으로 너무 높은 경우입니다. 고혈압은 심장, 폐, 동맥 및 정맥을 손상시킬 수 있으며 심장 마비, 뇌졸중 및 기타 건강 문제를 일으킬 수 있습니다. 하지만 좋은 치료와 관리를 통해 혈압을 조절하면 오래도록 건강한 삶을 영위할 수 있습니다.

자신의 수치 파악하기

고혈압이 있는지 확인하는 가장 좋은 방법은 검사를 받는 것입니다. 미국 성인의 거의 절반이 고혈압을 앓고 있습니다. 대부분의 경우 뚜렷한 증상이 없기 때문에 많은 사람들이 자신에게 고혈압이 있다는 사실조차 모릅니다.

혈압 카테고리	수축기 mm Hg (높은 숫자)		확장기 mm Hg (낮은 숫자)
정상	120 미만	및	80 미만
높음	120-129	및	80 미만
고혈압(긴장 항진) 1단계	130-139	또는	80-89
고혈압(긴장 항진) 2단계	140 이상	또는	90 이상
위험한 고혈압(즉시 의사와 상담)	180 이상	및/또는	120 이상



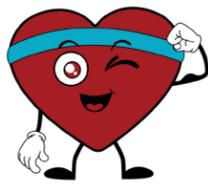
혈압은 수축기/이완기의 두 가지 숫자로 기록됩니다.



- 수축기 혈압은 첫 번째 숫자(높은 숫자)이며 **심장이 박동할 때** 동맥 벽에 대한 혈액의 압력을 나타냅니다.
- 확장기 혈압은 두 번째 숫자(낮은 숫자)이며 **심장이 쉬고 있을 때** 동맥 벽에 대한 혈액의 압력을 나타냅니다.

미국 심장 협회에서 인정하는 5가지 혈압 카테고리에 대해 자세히 알아보십시오. www.heart.org/HBP "혈압 수치 이해하기." 방문

혈압 측정 방법



혈압 지침

귀하의 혈압은 건강한 범위입니까 아니면 건강하지 않은 범위입니까? 정기적으로 혈압을 확인하고 그 수치를 모니터링하면 혈압 패턴이나 변화를 알 수 있습니다.

1



최소 5분 동안 휴식을 취합니다. 다리를 꼬지 말고 발을 바닥에 닿게 한 자세로 등을 받치고 조용한 장소에 편안하게 앉으십시오. 검사 30분 이전에는 흡연, 운동, 카페인 음료 또는 술을 마시지 마십시오.

2



왼팔의 어깨 부분에서 두꺼운 옷을 벗으십시오.

3



커프 중앙이 심장 높이에 오도록 왼팔에 커프를 감습니다.

4



커프 사이즈와 조임을 확인하세요. 커프의 아래쪽은 안쪽 팔꿈치에서 약 1/2인치 위에 있어야 합니다.

5



공기 튜브는 안쪽 팔꿈치에 닿아야 하며 팔은 단단한 표면에 놓이도록 해야 합니다.

6



"시작/정지" 버튼을 눌러 테스트를 시작합니다. 침착하게 앉아서 측정하는 동안 말하지 마십시오. 1분 간격으로 최소 2회 측정합니다.*

분류	수축기 혈압(mmHg)		확장기 혈압(mmHg)	증상	후속 권장 사항
정상	<120	및	<80		매년 재검사 또는 의사의 권고를 따르십시오
높음	120-129	및	<80		3개월 이내에 의사의 권고 대로 하십시오
고혈압, 1기	130-139	또는	80-89		1개월 이내 의사의 권고를 따르거나 가까운 지역 보건소를 찾을 수 없다면 211로 연락하십시오.
고혈압, 2기	≥ 140	또는	≥ 90		
고혈압 긴급성*	≥ 180	및/또는	≥ 120	없음	즉시 의사의 후속 조치를 받으십시오. 가까운 지역 보건소를 찾을 수 없다면 211로 연락하십시오
고혈압 응급 상황*	≥ 180	및/또는	≥ 120	있음 (가슴 통증, 숨가쁨, 허리 통증, 마비/쇠약해짐, 시력 변화 또는 말하기 어려움)	911로 전화하거나 응급실을 찾으십시오.

그리고 활동적으로 생활하며 건강하게 먹고, 금연 하는 것을 잊지 마세요!
더 자세한 정보는 LoveYourHeartSD.org를 방문하세요.

*참고: 혈압이 갑자기 180/120을 초과하면 5분 정도 기다렸다가 다시 혈압을 측정하십시오. 판독값이 여전히 비정상적으로 높으면 즉시 의사에게 연락하십시오. 혈압이 180/120 이상이고 흉통, 숨가쁨, 요통, 무감각/쇠약해짐, 시력 변화 또는 말하기 어려움이 있는 경우 혈압이 저절로 내려가는 것을 기다리지 마십시오. 911로 전화하십시오.

*다음 진료 예약 시 혈압계를 이용하여 수치가 정확하고 적절하게 측정되었는지 확인하십시오.



LoveYourHeartSD.org