

## 고혈압과 코로나 19(COVID-19)

고혈압은 의학 용어로 하이퍼텐션(hypertension)이라고도 하며 코로나 19(COVID-19) 감염으로부터 심각한 합병증을 유발할 위험을 높일 수 있는 질환입니다. 나의 심장을 사랑하는 방법을 숙지하셔서 혈압을 건강하게 관리하는 것은 물론 코로나 19(COVID-19)로부터도 자신을 보호해주세요.

### 고혈압과 코로나 19(COVID-19) 사이의 위험 관계



고혈압은 심각한 코로나 19(COVID-19) 증상과 연관이 있는 것으로 알려진 가장 일반적인 기저 질환입니다.

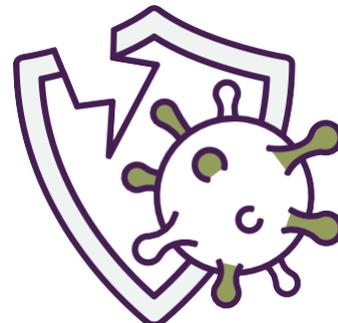
심장 질환이나 고혈압이 있는 고령자 성인은 코로나 19(COVID-19)에 감염되었을 때 더욱 심각한 증상을 보이고 합병증의 위험성이 높아지는 것으로 나타났습니다.

고혈압이 있는 아프리카계 미국인과 히스패닉/라틴엑스 주민들 또한 코로나 19(COVID-19)로 인한 사망률이 훨씬 높은 것으로 나타났습니다.

출처: Coronavirus precautions for patients and others facing higher risks | American Heart Association,

### 고혈압과 코로나 19(COVID-19) 사이에는 어떤 관련성이 있습니까?

코로나 19(COVID-19)와 고혈압 사이의 정확한 관련성은 아직 밝혀지지 않았지만, 심각한 코로나 19 증상의 발현은 면역 체계에 영향을 미치는 장기적 건강 문제가 원인인 것으로 여겨지고 있습니다. 고혈압은 면역 체계를 약화시켜 우리 몸이 코로나 19(COVID-19) 바이러스를 퇴치하는 것을 더욱 힘들게 할 수 있습니다.



출처: High Blood Pressure & Coronavirus (Higher-Risk People): Symptoms, Complications, Treatments (webmd.com)

### 고혈압, 코로나 19(COVID-19) 및 신체 활동

신체 활동은 그 정도와 관계없이 고혈압(HBP) 또는 심장 질환 등과 같은 고위험군 환자들이 심각하거나 치명적인 코로나 19(COVID-19) 증상을 경험할 위험을 줄일 수 있다는 것이 증명되었습니다.

최신 연구에 따르면 주당 10분 정도 산책하는 것과 같은 짧은 신체 활동만으로도 고혈압이나 심장 질환이 있는 환자들 사이의 코로나 19(COVID-19) 감염 후 경과가 향상된 것으로 나타났습니다. 그중에서도 주당 최소한 150분 이상 빠른 걸음으로 산책한 고혈압 환자들에게서 가장 좋은 성과가 나타났습니다.



출처: Associations of Physical Inactivity and COVID-19 Outcomes Among Subgroups - American Journal of Preventive Medicine (ajpmonline.org)

자세히 알아보기:

코로나 19 정보 [coronavirus-sd.com](https://coronavirus-sd.com)  
심장 건강 정보 [LoveYourHeartSD.org](https://LoveYourHeartSD.org)



## 고혈압 관리를 통해 건강을 유지하는 방법

고혈압 및/또는 그 외 기저 질환(들)이 있으신 분은 먼저 코로나 19에 감염되지 않도록 질병 통제 예방 센터(CDC)의 권고 사항을 준수하는 것이 중요합니다. 심장 건강 관리와 심각한 코로나 19(COVID-19) 감염의 확산을 방지하시려면:



자격에 해당되는 예방접종 또는 부스터샷을 맞습니다



마스크를 착용합니다



다른 사람과 6피트 거리를 유지합니다



사람이 많거나 환기가 좋지 않은 장소는 피합니다.



최소한 20초 동안 손을 씻거나 비누 또는 물을 사용할 수 없다면 손 소독제를 사용합니다.

그 외 고혈압 관리에 도움될 수 있는 팁은 다음과 같습니다:



**현명한 식사 습관:** 고혈압 치료를 위한 식이 요법(Dietary Approaches to Stop Hypertension, DASH)을 실천합니다. 이 식이 요법은 과일, 채소, 통곡물, 저지방 단백질, 무지방 또는 저지방 유제품 섭취를 권장합니다.



**스트레스 관리:** 과도한 스트레스는 잘못된 식습관, 신체 활동 부족, 흡연, 또는 지나친 음주 등과 같이 고혈압 위험을 높이는 행동의 원인이 될 수 있습니다. 건강하지 못한 행동을 줄이려면 명상이나 요가를 실천하기를 권장합니다.



**신체 활동 증가:** 규칙적인 신체 활동은 심장을 튼튼하게 합니다. 튼튼한 심장은 수축할 때 힘은 적게 들면서 보다 많은 혈액을 내뿜을 수 있게 됩니다. 이에 따라 동맥에 미치는 압력이 줄어들게 되어 혈압을 낮출 수 있습니다.



**체중 관리:** 과체중일 경우 심장에 주는 부담이 증가하므로 고혈압이 진행되어 혈관을 손상시킬 위험성이 높아집니다. 체중을 조금만 줄더라도 혈압이 낮아져 심장에 주는 부담을 감소시킬 수 있습니다.



**금연:** 흡연, 베이핑, 또는 그 외 담배 제품을 사용할 때마다 니코틴 성분은 일시적으로 혈압을 높일 수 있습니다. 금연했을 경우 1년 이내에 심장 질환을 겪을 위험성이 절반으로 줄어듭니다.



**올바른 의약품 복용:** 고혈압 약은 처방된 대로 복용할 때만 효력이 있습니다. 고혈압 약을 처방받았다면, 약을 처방해준 의료 제공자의 지시에 따라 약을 지속적으로 복용해야 합니다. 약은 매일 같은 시간에 복용합니다.

고혈압(HBP) 관리에 관한 보다 자세한 정보를 알아보시려면 [고혈압 | 미국 심장 협회\(American Heart Association\)](#)

웹페이지를 방문해주십시오.

자세히 알아보기:

코로나 19 정보 [coronavirus-sd.com](https://coronavirus-sd.com)  
심장 건강 정보 [LoveYourHeartSD.org](https://LoveYourHeartSD.org)



2023년 2월 2일