

# 고혈압에 대한 질문과 답

## 질문: 고혈압이란 무엇입니까?

답: 혈압이란 혈관 벽을 누르는 힘을 말합니다. 혈압은 하루동안 오르고 내리기를 반복합니다. 귀하가 무엇을 하며 기분이 어떤지에 영향을 받습니다. 고혈압이란 혈압이 높고 유지되는 것을 말합니다. 고혈압은 하이퍼텐션이라고도 합니다.

## 질문: 고혈압은 심각한 것입니까?

답: 그렇습니다. 이것은 보통 증세가 없지만 귀하에게 심장 질환 및 뇌졸증이 올 확률을 높입니다. 고혈압은 완치될수 없지만 제어 되어야하며 제어가 가능합니다.

## 질문: 나는 아무렇지 않은데 왜 고혈압을 제어해야 합니까?

답: 혈압이 높은 상태로 유지된다면 신체에 해를 가져옵니다. 고혈압은 심장에 무리를 가져오고 또한 혈관 일부분을 좁힐수도 있습니다. 이것은 심장, 뇌, 신장 및 다리로 가는 혈류량이 줄어듭니다. 이것은 다음을 일으킬수 있습니다:

- 심장질환
- 심장마비
- 뇌졸증 (뇌 마비)
- 신장 손상
- 시력 문제 및 실명

## 질문: 고혈압의 원인은 무엇입니까?

답: 고혈압의 원인은 많습니다. 대부분에 경우 분명한 원인을 알수는 없습니다. 다음은 일반 원인들 중 몇가지 입니다:

- 심장이 보통때보다 강하게 또는 더 빨리 뼉다
- 보통보다 많은 양의 피
- 좁혀진 혈관

## 질문: 누가 고혈압을 가질 가능성이 있습니까?

답: 어떤 사람이나 어떤 집단의 사람들은 다르게 영향을 받습니다:

- 미국의 백인들에 비해 미국의 흑인들, 원주민 및 히스패닉들은 더 젊은 나이에 더 자주 옵니다 .
- 나이가 들면서 혈압이 높아집니다.
- 다음 조건 또는 습관들은 고혈압을 가져올 확률을 높입니다 :
  - ❖ 흡연
  - ❖ 높은 콜레스트롤
  - ❖ 당뇨병
  - ❖ 비만
  - ❖ 활동량이 적음
  - ❖ 고혈압이 가족 내력일 경우



- 고혈압이 오는 확률을 줄이기 위해, 위 것들 중 다소 또는 모든 것들을 제어하십시오.

## 질문: 내가 고혈압이라는 것을 어떻게 알 수 있습니까?

답: 고혈압이 있는지 알 수 있는 길은 검사 뿐입니다. 의사나 간호사가 빠르고 쉬운 검사를 통증없이 합니다.

## 질문: 혈압은 어떻게 검사하고 측정을 합니까?

답: 귀하의 의료 제공자는:

- 팔 윗부분을 커프 (cuff) 을 감쌀 것입니다.
- 커프에 바람을 집어넣을 것입니다.
- 천천히 바람을 뱉니다.
- 청진기로 피의 흐름을 듣습니다.
- 수치를 적습니다 .

혈압은 2 개의 번호로 기록 됩니다. 예로 의사나 간호사는 “120 에 80”이라고 할 수 있습니다. 120/80 라고 적습니다 합니다.

- 위 번호는 심장이 피를 뿜어내는 압박을 말합니다. 수축기 혈압이라 합니다.
- 아래 번호는 심장이 맥박사이 힘이 빠졌을 때를 말합니다. 이완기 혈압이라 합니다 .

성인은 120/80 미만이 정상입니다. 만약 귀하의 혈압이 아래 수치라면 높은 것입니다:

- 윗 번호가 120 이상 일때.
- 아래 번호가 80 이상 일때 .

## 정상 혈압 추천

### 혈압 카테고리

(18 세 이상의 성인)	위 번호, 수축기(mmHg)	아래쪽 번호, 이완기(mmHg)
정상	120 이하	80 이하
고혈압	120-129	80 이하
1 단계	130-139	80-89
2 단계	140 또는 이상	90 또는 이상

mmHg = 밀리미터의 수은