

자기혈관 ²숫자 알기

혈압 숫자 알기



질병관리본부

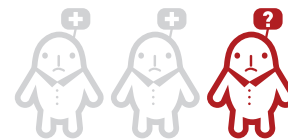


보건복지부
MINISTRY OF HEALTH & WELFARE

나도 이미 고혈압 환자?⁽¹⁾



우리나라 10명중에 3명은 고혈압 질환자



고혈압 유병자 3명 중 1명은
본인이 인지하지 못하지만 고혈압 질환자



고혈압 유병자 5명 중 3명이
본인의 혈압을 140/90으로 관리하지 못함



고혈압 유병자 3명 중 1명이
혈압강화제를 한달에 20일 이상 복용하지 않음

※ 참고 : 만30세이상 인지를 65.3%, 조절율 42.5%, 치료율 61.5%

고혈압은 초기 증상이 뚜렷이 나타나지 않지만, 관리하지 않으면 다양한 합병증⁽²⁾을 동반 할 수 있습니다.

심장으로 가는 혈관이 갑자기 막히거나 좁아지는 **심근경색**과 **협심증**

심장이 피를 짜 내는 기능이 약해져 생기는 **심부전**

혈관이 좁아지고 딱딱해지는 **죽상동맥경화증**

가장 큰 혈관인 대동맥이 늘어나고 심하면 터지는 **대동맥류**

대동맥 내벽이 찢어지는 **대동맥 박리**

뇌혈관이 막히거나 터지는 **뇌졸중(중풍)**

뇌혈관질환에 의해 뇌조직이 손상을 입는 **혈관성 치매**

콩팥 기능이 약해져 심하면 투석이 필요한 **신부전증**이 발생

눈에서는 망막병증과 시신경손상이 나타나 **실명**의 원인

성기능도 떨어져 남성은 **발기부전** 등



정기적인 혈압 체크로
스스로의 혈압수치를 알고,
관리하는 것은 필수입니다!

1

혈압이란 무엇인가요?⁽³⁾

혈압은 혈액이 동맥혈관을 통해 나아갈 때 재어지는 압력으로 혈압 수치에서 높은 수치를 수축기 혈압이라고 하고 낮은 수치를 이완기 혈압이라고 합니다. 일반인들의 정상혈압은 **120 이하의 수축기 혈압과 80 이하의 이완기 혈압 수치로 말합니다. 고혈압은 수축기 혈압이 140 mmHg 이상이거나 이완기 혈압이 90mmHg 이상인 경우를 말합니다.**

혈압분류		수축기혈압		이완기혈압
정상혈압*		<120	그리고	<80
고혈압 전단계	1기	120~129	또는	80~84
	2기	130~139	또는	85~89
고혈압	1기	140~159	또는	90~99
	2기	≥160	또는	≥100
수축기 단독고혈압		≥140	그리고	<90
* 심혈관 질환의 발병위험이 가장 낮은 최적 혈압				

2

고혈압은 얼마나 자주 체크해야 하나요? 어디서 측정할 수 있나요?

혈압은 정상 범위(120/80mmHg 미만)에 있을 때 매 2년 마다, 수축기혈압이 120~139mmHg 이거나 이완기혈압이 80~90mmHg이면 매 1년 마다 정기적인 확인이 필요합니다.⁽⁴⁾
증상이 없는 일반인의 경우에는 국가건강검진을 통해 매 2년마다 1회, 비사무직은 매년 자신의 혈압을 확인 할 수 있습니다.⁽⁵⁾
또한 보건소 등을 방문하여 자동혈압계를 활용할 수 도 있지만, 혈압은 측정 시간과 장소, 몸의 자세, 정신적인 긴장, 활동 등에 의해 달라지므로 가까운 병원을 방문하여 혈압을 확인하시는 것이 권고됩니다.

심혈관질환의 위험요인⁽⁶⁾

- 성별 (남성)
- 연령 (남성≥55세, 여성≥65세)
- 심혈관질환의 가족력 (남성<55세, 여성<65세인 부모·형제·자매의 심혈관질환 발생)
- 건강행태 (흡연)
- 이상지질혈증 (총콜레스테롤≥230mg/dL, LDL-콜레스테롤 ≥150mg/dL, HDL콜레스테롤<40mg/dL, 중성지방≥200mg/dL)
- 공복혈압 (≥100mg/dL)
- 체질량지수(≥25kg/㎡)
- 복부비만 (남성≥90cm, 여성≥85cm)



3

전 아직 고혈압환자가 아닌데 알아야 하나요?

고혈압은 별다른 증세가 나타나지 않는 것이 특징으로 고혈압 환자임에도 불구하고 증상을 느끼지 못하다가 여러 합병증이 생겨 고혈압이 있음을 알게되는 경우가 많습니다. 이에, 증상이 없는 경우에도 정기적으로 혈압을 체크하는 것이 필요합니다.

4

아는 것만으로는 충분한가요? 혈압이 정상치를 벗어나면 어떻게 해야 하나요?



고혈압일 경우 약물 관리와 더불어 생활 습관 개선을 통해 혈압을 치료할 수 있습니다. 생활습관을 바꾼다는 것은 결코 쉬운 일은 아닙니다. 고혈압으로부터 완전히 자유로워지는 것 또한 어려운 일입니다. 하지만, 일상생활 속에서 표준 체중 유지, 염분 제한, 규칙적 운동, 절주, 금연, 건강한 식사요법 등 건강생활을 습관화 한다면 혈압을 안정적으로 유지하면서 심뇌혈관질환을 예방할 수 있습니다.

심뇌혈관질환 예방관리수칙 9대 수칙⁽⁷⁾

당신이 고혈압 환자가 아니라면?



당신이 고혈압 환자라면?



- 1) 질병관리본부. 국민건강영양조사. 2013.
- 2) 국민고혈압사업단. 알기쉬운 고혈압(www.hypertension.or.kr).
- 3) 질병관리본부. 일차 의료용 고혈압 임상진료지침 근거기반 권고 요약본. 2014.
- 4) American Heart Association. 7th report of the Joint National Committee on Prevention, Detection, Evaluation, and Treatment of High Blood Pressure. 2003.
- 5) 국민보형공단(www.nhic.or.kr).
- 6) 질병관리본부. 고혈압 임상진료지침. 2014.
- 7) 질병관리본부. 심뇌혈관질환 예방관리수칙 9대 수칙. 2011.