「심뇌혈관질환관리 표준 교육자료」
환자 및 보호자, 일반인 대상 교육을 위해 개발된 자료입니다.
누구나 자유롭게 열람, 활용할 수 있습니다. (상업적 이용금지)

제 1조(출처표시)

① 표지에는 보건복지부, 중앙심뇌혈관질환센터, 권역심뇌혈관질환센터의 로고가 삽입되어야 한다.

② 권역심뇌혈관질환센터 외 문서파일을 배포할 때는 해당 기관의 로고를 표지에 추가할 수 있으나, 보건복지부, 중앙심뇌혈관질환센터, 권역심뇌혈관질환센터의 로고와 함께 삽입되어야 한다.

③ 교육자료를 인터넷 등에 게시할 경우 '보건복지부, 중앙심뇌혈관질환센터의 「심뇌혈관질환관리 표준교육자료」'라는 출처를 밝혀야 한다.

제 2조(상업적 이용금지)

교육자료는 상업적으로 이용할 수 없으며, 의료기관 등에서 환자 교육 목적으로만 사용을 허가한다.

제 3조(변경금지)

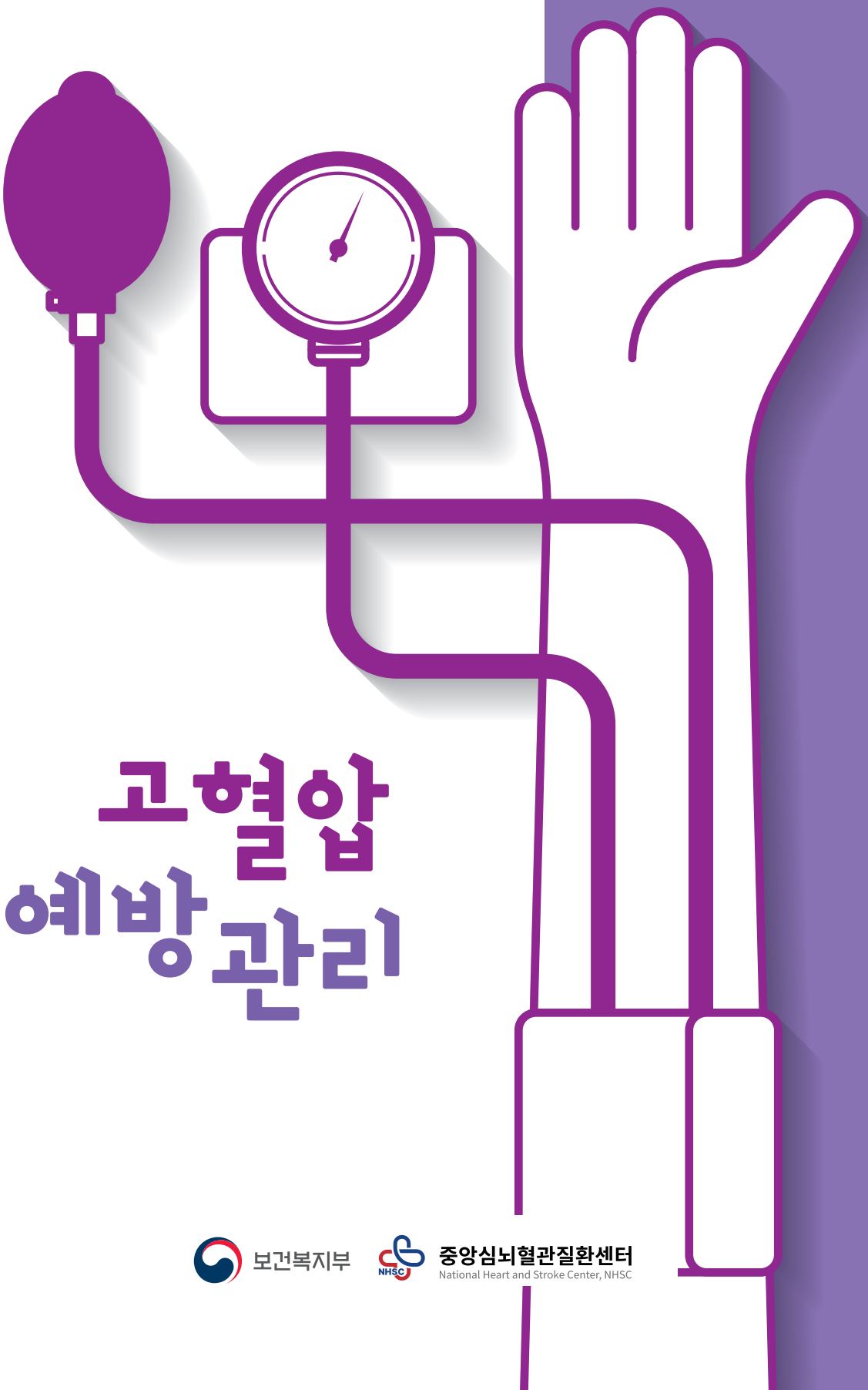
① 교육자료의 내용 및 형식을 변경하거나, 2차적 저작물로의 작성을 금지한다.

② 2차적 저작물이란 원저작물을 번역·편곡·변형·각색·영상제작 그 밖의 방법으로 작성한 창작물을 말한다.

제 4조(이미지 무단 사용금지)

① 이미지를 포함한 모든 창작물은 원창작자에 지식재산권이 있으므로 무단 사용할 수 없다.

② 비영리 및 교육 목적으로 이미지를 사용하는 경우에 한하여 출처를 밝히고 사용할 수 있다.



고혈압 예방관리

보건복지부
중앙심뇌혈관질환센터
National Heart and Stroke Center, NHSC

목차

Contents

심뇌혈관질환관리 표준 교육자료는
전국 권역심뇌혈관질환센터에서 개발한 자료를 표준화하고
중앙심뇌혈관질환센터의 자문교수진과
권역센터 소속의 교육간호사, 물리치료사, 작업치료사와
대한심장학회, 대한뇌졸중학회, 대한신경외과학회,
대한심장호흡재활의학회, 대한뇌신경재활학회, 대한예방의학회의
검토 및 자문을 통해 완성하였습니다.

도움을 주신 모든 분들께 감사의 마음을 전합니다.

Ⅰ. 고혈압이란 무엇인가요?

01 혈압이란? 06
02 고혈압이란? 07
03 고혈압 증상 11
04 고혈압 위험요인 12
05 고혈압 합병증 13
06 고혈압과 심뇌혈관질환 관계 14

Ⅱ. 고혈압은 어떻게 치료하나요?

01 고혈압 치료 목표 18
02 약물 치료 20
03 정기 검진 22

Ⅲ. 고혈압은 이렇게 관리합니다!

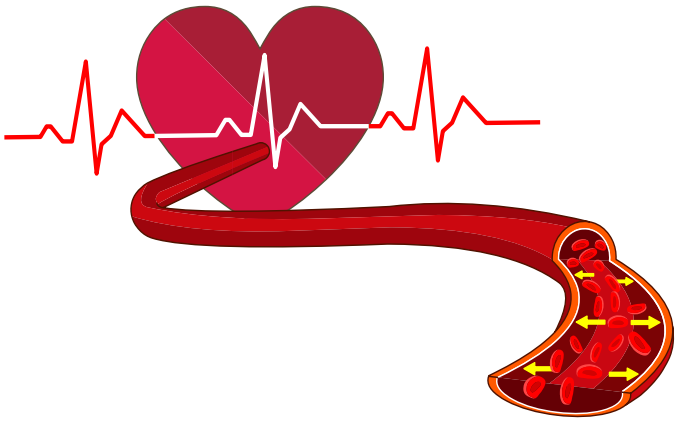
01 식이 요법 27
02 운동 요법 29
03 체중 관리 30
04 금연 31
05 절주 33
06 가정혈압 측정 34

Ⅳ. 자주 묻는 질문과 답변 38

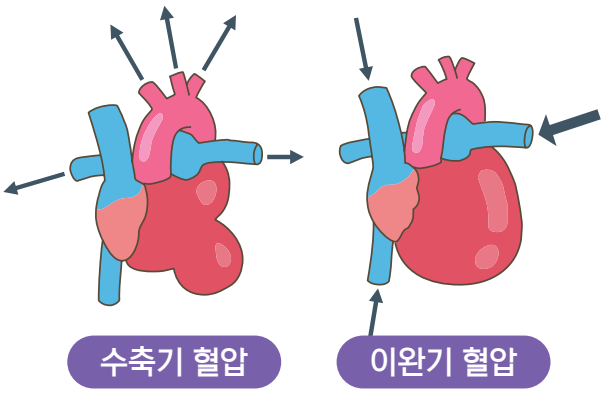
I 고혈압이란 무엇인가요?

01. 혈압이란?

- 심장은 한순간도 쉬지 않고 펌프 운동을 해서 우리 몸 구석구석에 혈액을 내보냅니다.
- 이 때 심장에서 혈관으로 혈액이 분출되면서 혈관벽에 미치는 힘,
  즉 **혈관 내 압력을 수치로 나타낸 것**이 혈압입니다.



수축기 혈압	심장이 수축하여 혈액을 내보낼 때 혈관이 받는 압력
이완기 혈압	심장의 수축이 끝나고 이완할 때 혈관이 받는 압력

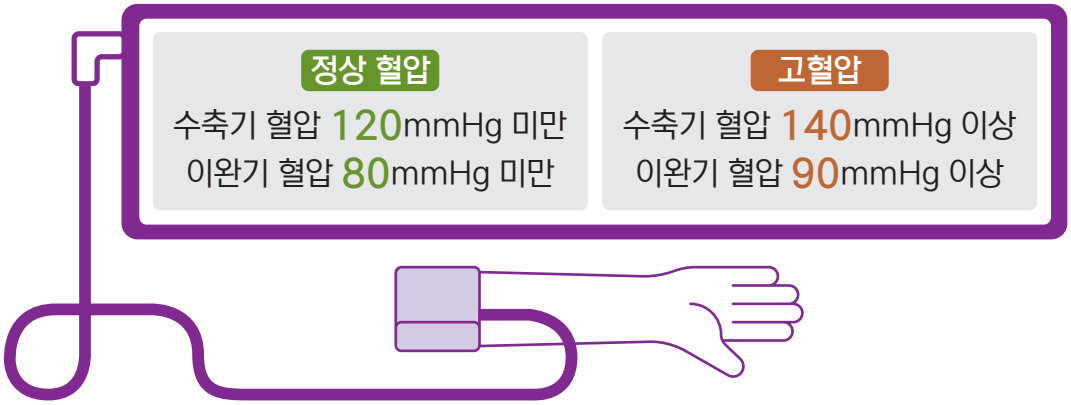


- 혈압 측정 시 높은 혈압이 수축기 혈압, 낮은 혈압이 이완기 혈압입니다.

02. 고혈압이란?

고혈압이란?

- 고혈압은 **혈압이 정상보다 높은 상태로 지속되는 것**을 말합니다.
- 고혈압은 한 번의 혈압 측정 결과로는 판단하기 어렵습니다.
- 병원에 방문하여 **의사의 진료를 받고 정확한 진단**을 받아야 합니다.



혈압의 분류

분류		수축기 혈압 (mmHg)		이완기 혈압 (mmHg)
정상혈압		〈 120	그리고	〈 80
주의혈압		120~129	그리고	〈 80
고혈압 전단계		130~139	또는	80~89
고혈압	1기	140~159	또는	90~99
	2기	≥ 160	또는	≥ 100

백의고혈압과 가면고혈압

백의고혈압

- 평소에는 정상인데 **병원(진료실)에서만 혈압이 높게 나오는 경우**로 고혈압 유병자의 30% 정도에 해당합니다.
  - 병원이라는 공간이 주는 불안과 스트레스로 인해 일시적으로 혈압이 상승합니다.

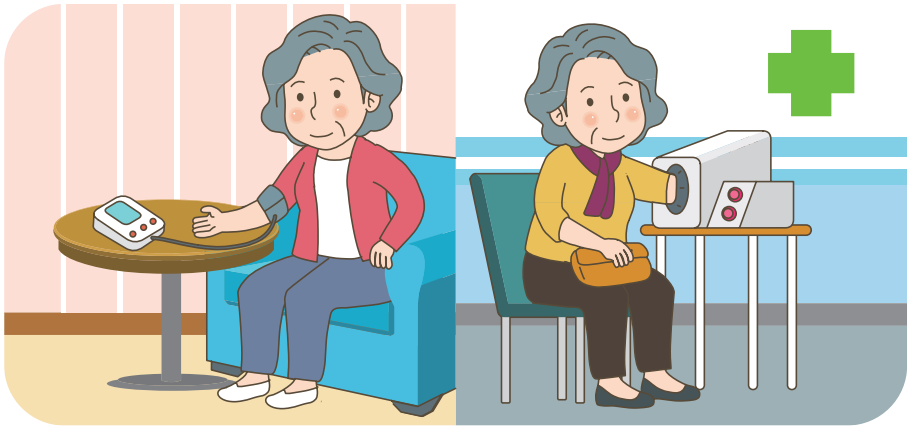
진료실 혈압은 **140/90**mg/dL 이상 | 평소 혈압은 **135/85**mmHg 미만

가면고혈압

- 평소에는 혈압이 높은데 **병원(진료실)에서만 혈압이 낮게 나오는 경우**로 고혈압 유병자의 10~30% 정도에 해당합니다.
  - 젊은 연령, 높은 활동량, 과음하는 경우에 발생합니다.

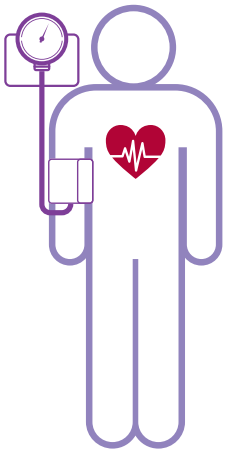
진료실 혈압은 **140/90**mg/dL 미만 | 평소 혈압은 **135/85**mmHg 이상

- 가면고혈압 환자는 지속성 고혈압 환자보다 심뇌혈관질환 위험이 더 높은 것으로 알려져 있기 때문에 **정확한 진단과 치료가 필요**합니다.



▌지속성 고혈압 : 진료실과 진료실 밖에서 모두 혈압이 높은 경우

고혈압 유병률



30세 이상의 성인 10명중 2.7명이 고혈압 유병자입니다.

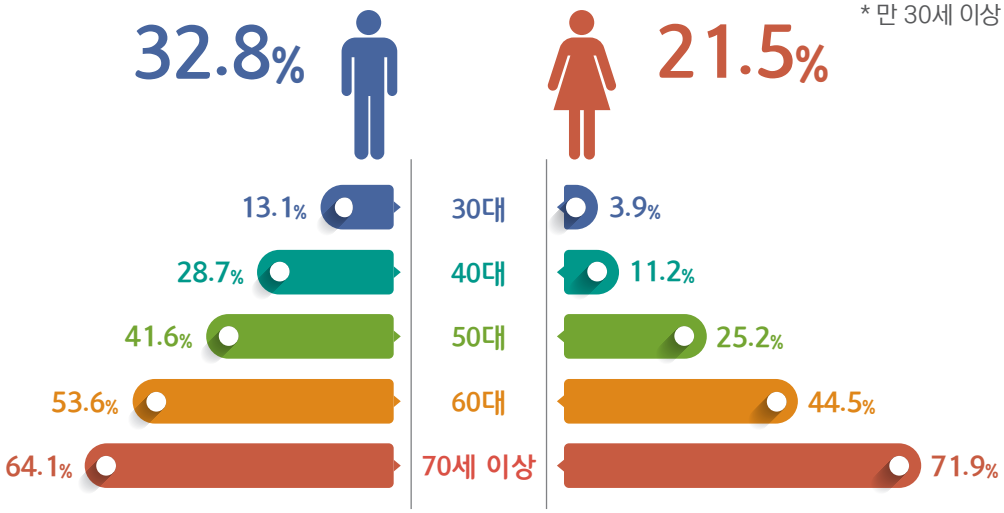
27.3%

65세 이상의 노인 10명 중 6.5명이 고혈압 유병자 입니다.

64.6%

고혈압 성별·연령별 유병률

* 만 30세 이상



※ 출처 : 보건복지부·질병관리청, 「국민건강영양조사, 2022 국민건강통계」

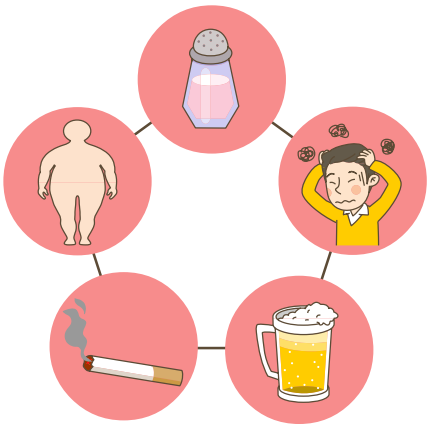
▌고혈압 유병률 : 수축기혈압이 140mmHg 이상이거나 이완기혈압이 90mmHg 이상 또는 고혈압 약물을 복용한 분율

고혈압의 분류

- 고혈압은 원인에 따라 일차성 고혈압과 이차성 고혈압으로 분류합니다.
- **대부분의 고혈압 환자들은 원인이 명확하지 않은 일차성 고혈압** 입니다.

일차성(본태성) 고혈압 약 95%

- 원인이 분명하지 않습니다.
- **유전적 요인에 생활습관 요인이 복합적으로 작용**하며 나이가 들면서 발생하는 것으로 알려져 있습니다.
  - 나이
  - 유전적 요인 : 가족력
  - 생활습관 요인 : 식생활(소금 과다 섭취, 과음, 과식), 비만, 운동 부족, 흡연, 스트레스

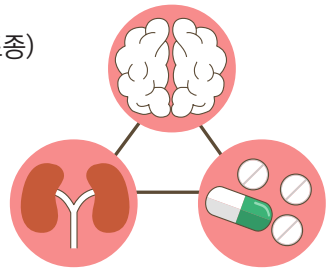


이차성(속발성) 고혈압 약 5%

- **원인이 분명합니다.**
  - **질병 관련 원인**

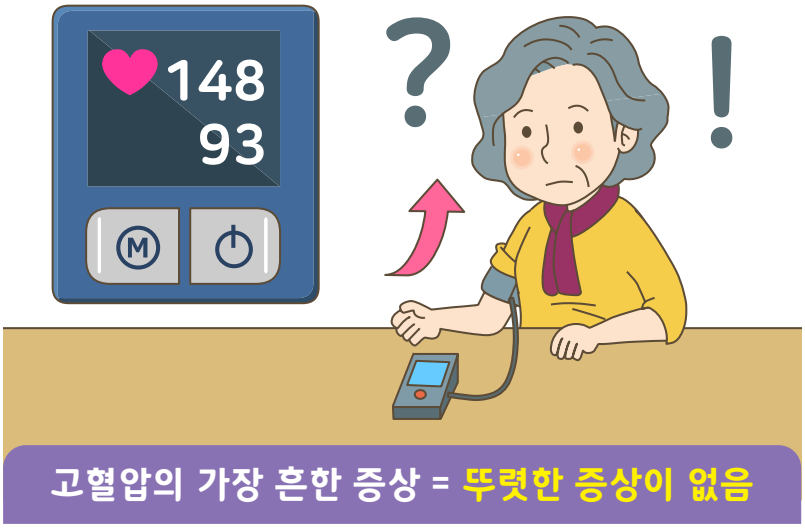
    콩팥 질환(신동맥협착, 급·만성사구체신염)
    호르몬 분비 이상(고알도스테론혈증, 갑상선기능항진증, 갈색세포종)
    대동맥질환, 뇌·중추신경 이상 등
  - **약물 관련 원인**

    스테로이드, 경구피임약, 혈관수축제 등



03. 고혈압 증상

- 고혈압은 대부분 **뚜렷한 증상이 나타나지 않아** '침묵의 살인자' 또는 '소리 없는 저승사자'라고 부르기도 합니다.
- 증상이 없기 때문에 고혈압이 있어도 잘 인식하지 못하고, 진단이 되더라도 적절한 치료를 받지 않는 경우가 많습니다.

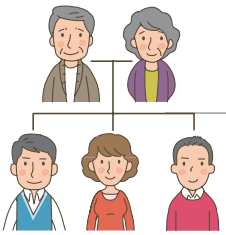


- 증상이 있어 병원을 찾는 일부 환자들은 **두통, 어지럼증, 심계항진, 피로감, 코피, 혈뇨, 시력 저하** 등의 증상을 호소합니다.

04. 고혈압 위험요인

- 일차성 고혈압은 어느 한 가지 요인이 아니라 **여러 요인들이 복합적으로 작용**하여 발생합니다.
- 고혈압의 위험요인은 크게 조절할 수 없는 요인과 조절할 수 있는 요인으로 구분할 수 있습니다. **조절할 수 있는 위험요인**을 **적극적으로 개선**하면 혈압을 낮출 수 있고, 고혈압 약을 복용 중인 경우에는 약물 용량을 줄이거나 중단할 수도 있습니다.

조절할 수 없는 위험요인



가족력

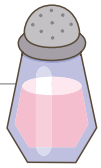
부모나 형제, 자매 중 고혈압이 있는 경우 발병 위험이 높음

나이

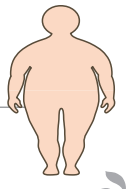
나이가 들수록 혈관의 탄력이 저하되어 혈압이 높아짐

조절할 수 있는 위험요인

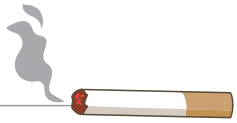
소금(나트륨) 과다 섭취



비만



흡연



과음

신체활동량 부족

05. 고혈압 합병증

- 고혈압으로 진단되었지만 증상이 없다고 치료를 하지 않고 방치하면 **심각한 합병증이 발생**할 수 있습니다.

합병증 발생 과정

1. 혈압이 높은 채로 조절하지 않으면 혈관벽이 손상되어 딱딱해지고 혈관 안쪽에 노폐물이 쌓여 **혈관이 좁아지거나 막힐 수 있습니다.**

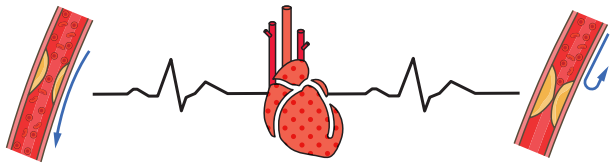
2. 고혈압으로 인해 무리하게 펌프질을 하던 **심장벽이 두꺼워져 제 기능을 못하게 됩니다.**

신체 부위별 합병증

06. 고혈압과 심뇌혈관질환 관계

고혈압과 심혈관질환 관계

1 고혈압이 오래 지속되면 심장의 관상동맥에 죽상동맥경화가 진행되어 **협심증, 심근경색증 등이 발생**할 수 있습니다.

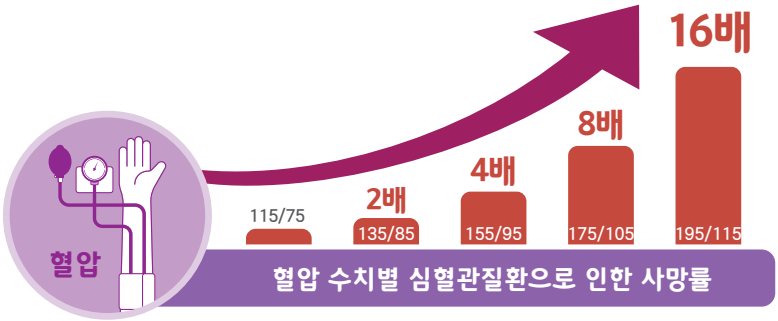


심혈관질환

관상동맥이 좁아져 가슴 통증이 발생하는
협심증

관상동맥이 막혀 심장 근육이 손상되는
심근경색증

2 혈압이 높아질수록 **심혈관질환으로 인한 사망률**이 높아집니다.



3 혈압을 잘 조절하면 **심근경색증 발생 위험을 25% 낮출 수 있습니다.**

고혈압과 뇌혈관질환 관계

1 고혈압이 오래 지속되면 뇌혈관이 막히거나(뇌경색) 터져서(뇌출혈) 뇌졸중이 발생할 수 있습니다.

뇌혈관질환

뇌혈관이 막혀 뇌세포가 손상되는	**뇌혈관이 터져** 뇌세포가 손상되는
허혈성 뇌졸중 (뇌경색)	출혈성 뇌졸중 (뇌출혈)

2 고혈압이 있으면 **뇌졸중 발생 위험이 보통 사람보다 약 7배** 높으며, 특히 뇌출혈은 고혈압에 의한 경우가 많습니다.

3 혈압을 잘 조절하면 **뇌졸중 발생 위험을 30% 낮출 수 있습니다.**

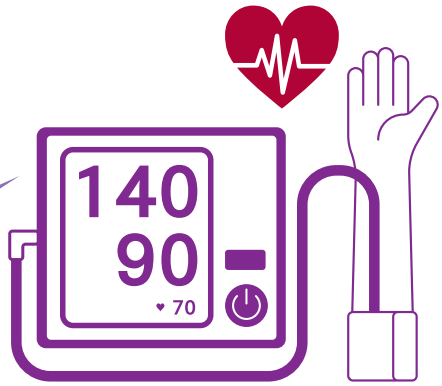
II 고혈압은 어떻게 치료하나요?

01. 고혈압 치료 목표

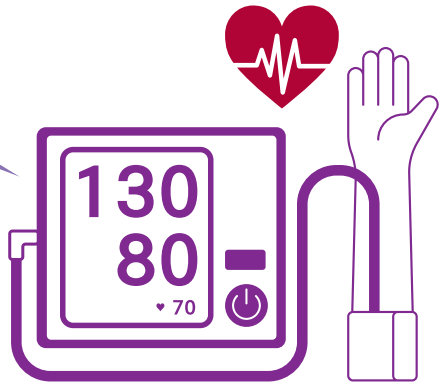
- 고혈압 치료 목표는 **혈압을 잘 조절하여 심뇌혈관질환을 예방하는 것**입니다.
- 현재 혈압과 위험요인을 평가하고, 생활습관 개선과 약물치료를 통해 목표 혈압을 유지해야 합니다.
- 혈압 조절 목표와 치료 계획은 의사와 상의하여야 합니다.

» 혈압 조절 목표

합병증 없는 고혈압 환자는
140/90 mmHg 미만 유지



심혈관질환이 동반된
고혈압 환자는
130/80 mmHg 미만 유지



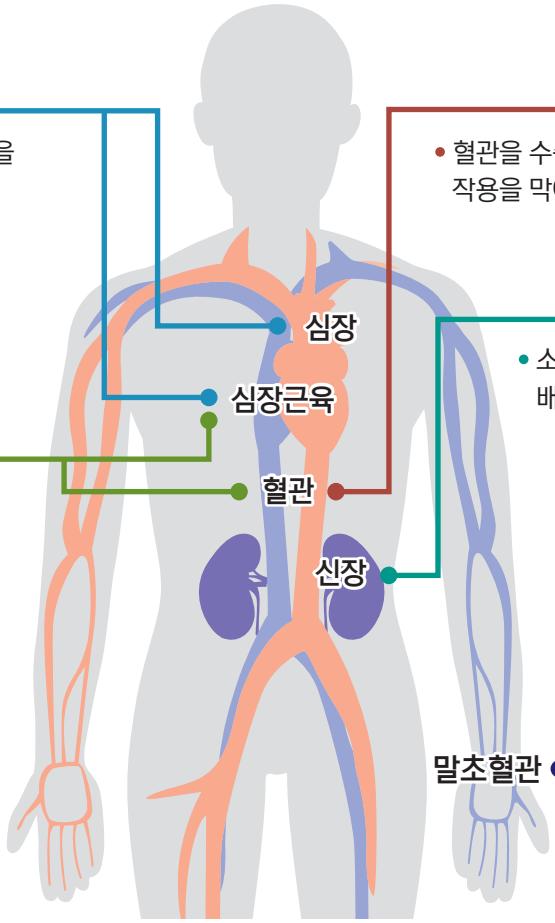
혈압 분류에 따른 치료 계획

- 고혈압 치료 계획은 개인의 심뇌혈관질환의 위험인자 유무, 동반질환, 합병증 등을 고려하여 결정합니다.
- **치료 계획과 약물 처방 등은 의사와 상의**하여야 합니다.

02. 약물 치료

- 고혈압 유병자의 혈압을 떨어뜨리는 데는 **혈압강하제를 복용하는 것이 가장 효과적**입니다.
- 혈압강하제의 종류는 매우 다양합니다.
- 사람마다 효과적인 약물의 종류와 용량이 다르며 부작용도 다르기 때문에 **의사와 상의하여 개인에게 맞는 약물을 처방받아 복용**해야 합니다.

혈압강하제의 종류



베타차단제

- 심박동수와 심장 수축력을 감소시켜 혈압을 낮춤

ACE억제제
안지오텐신차단제

- 혈관을 수축시키는 안지오텐신 작용을 막아 혈관이 이완되도록 함

이뇨제

- 소변으로 수분과 나트륨을 배출하여 혈압을 낮춤

칼슘차단제

- 혈관과 심장근육이 수축하는데 필요한 칼슘의 이동을 막아 혈관을 확장시키고, 심박동수와 심장 수축력을 감소시킴

알파차단제

- 말초혈관이 확장되어 말초저항이 낮아져 혈압이 떨어짐

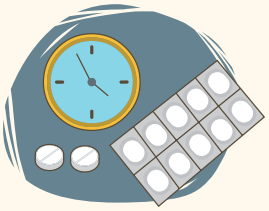
그 외 복합 제제

- 한 알에 2가지 이상의 약제가 포함됨

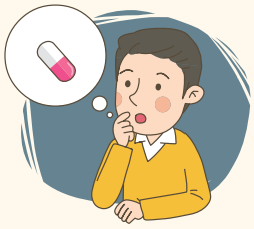
약물 복용 시 주의 사항

혈압강하제 복용 시 꼭 지켜주세요!

1. **매일 일정한 시간에 규칙적으로** 복용합니다.
   - 혈압은 아침에 일어났을 때부터 올라가기 시작하므로 이른 아침에 복용하는 것이 좋습니다.



2. 정해진 시간에 **약 먹는 것을 잊은 경우에는** 다음과 같이 대처합니다.
   - **생각난 즉시 복용**합니다.
   - **다음 복용 시간이 가깝다면 기다렸다가** 다음 복용 시간에 원래 용량을 먹습니다.
   - 한 번에 두 배의 용량을 먹지 않습니다.



3. **검사나 수술 전 혈압약 복용 여부**를 의료진에게 반드시 알려야 합니다.

03. 정기 검진

고혈압 환자가 정기적으로 받아야 하는 검사

심전도 검사

흉부 X선 검사

혈액 검사 (신장기능, 지질)

당뇨 검사 (혈당, 당화혈색소)

소변 검사

심초음파 검사

안저 검사

경동맥초음파 검사

맥파전달속도 측정

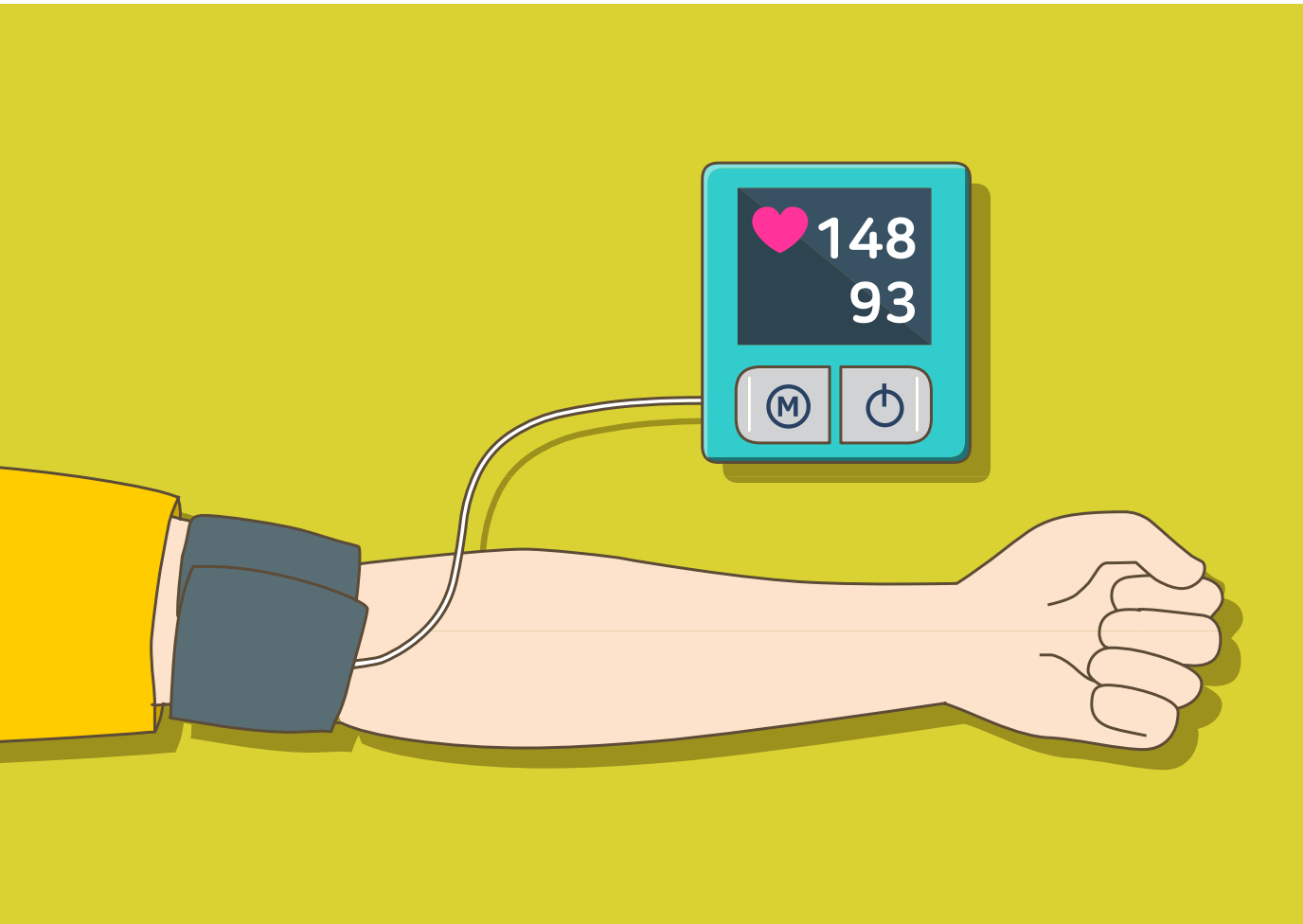
기본 검사 진단 시점 및 매 1년마다 재검 권고

- 심장 상태를 확인하는 심전도 검사
- 심장이 커져 있는지 보는 흉부 X선 검사
- 콩팥(신장) 상태를 확인하기 위한 혈액 검사, 소변 검사
  - 혈액 검사 : 칼륨, 크레아티닌, 사구체여과율(eGFR)
  - 소변 검사 : 단백뇨, 혈뇨
- 당뇨병, 이상지질혈증 등 동반질환을 확인하는 혈당 검사, 지질 검사

권장 검사 환자의 상태에 따라 필요시 시행

- 75g 경구당부하 검사 또는 **당화혈색소 검사**
- 심장의 모양과 기능을 확인하는 **심초음파 검사**
- 죽상동맥경화증 진행 여부를 확인하는 **경동맥초음파 검사**
- 말초혈관 혈액 순환을 평가하는 **발목-위팔 혈압 지수** 측정
- 혈압으로 인해 눈에 이상이 생겼는지 보는 **안저 검사**
- **맥파전달속도 측정**
- **24시간 소변 단백뇨 검사**

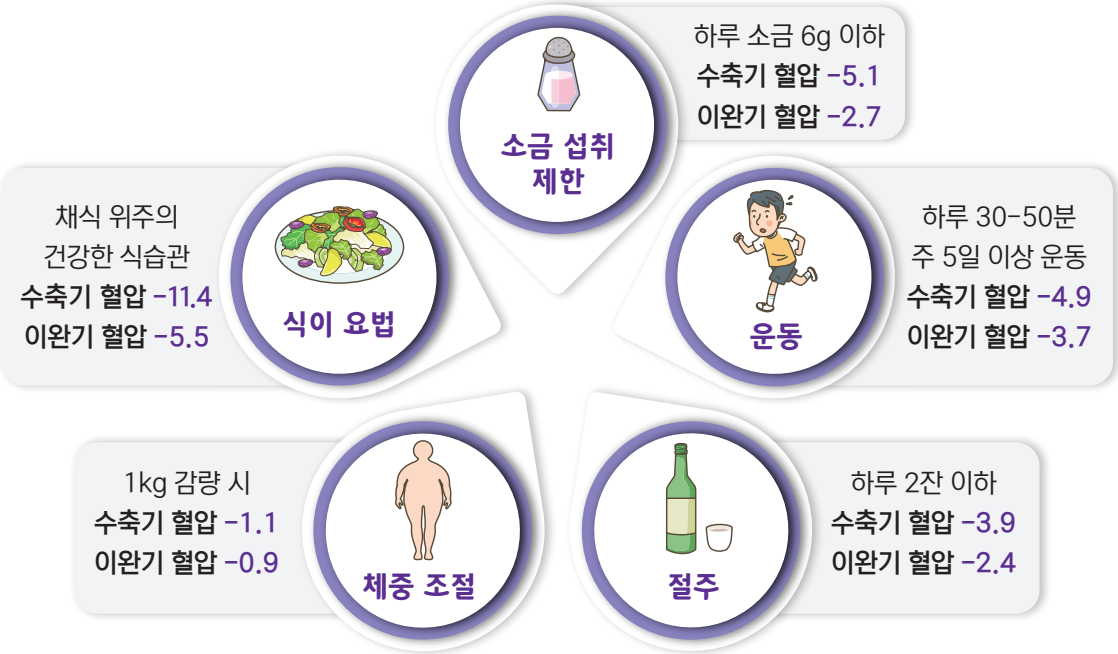
III 고혈압은 이렇게 관리합니다!



"생활습관 관리가 매우 중요합니다!"

- **생활습관을 개선하고 잘 관리하면 혈압을 낮출 수 있습니다.**
- 생활습관 관리는 고혈압 환자 뿐만 아니라, **고혈압 전단계인 사람에게도 예방을 위하여 적극적으로 권장**합니다.
- 약물 요법을 시행하고 있는 고혈압 환자도 생활습관 관리를 병행하면 복용 중인 약물의 용량을 줄일 수 있습니다.

생활습관 관리에 따른 혈압 감소 효과



※ 출처 : 대한고혈압학회 진료지침제정위원회, 「2022년 고혈압 진료지침」

- 건강한 식습관 : 칼로리와 동물성 지방의 섭취를 줄이고 야채, 과일, 생선류, 견과류, 유제품의 섭취를 증가시키는 식이요법

01. 식이 요법

소금 섭취 줄이기

- 고혈압 환자에게 **가장 중요한 식이 요법은 저염식**입니다.
- **소금의 섭취를 하루 5g(나트륨 2,000mg) 이하로 제한**하여야 합니다.

소금 5g = 1티스푼

소금 섭취 줄이는 식사 방법

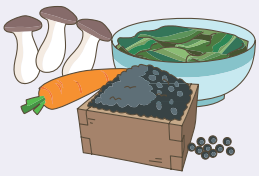
1. 국이나 찌개를 먹을 때 국물은 남깁니다.
2. 패스트푸드, 가공식품(베이컨, 햄, 라면 등)의 섭취를 줄입니다.
3. 염장음식(장아찌, 젓갈류)을 피합니다.
4. 뜨거우면 짠 맛을 덜 느끼므로 조리 후 먹기 직전에 간을 합니다.
5. 신선한 제철 재료를 사용하여 최소한의 양념이나 조리로 식재료 본연의 맛을 살립니다.
6. 소금 대신 향신료(후추, 마늘, 고춧가루, 파, 생강, 카레 등)나 신 맛을 이용하여 맛에 포인트를 줍니다.
7. 식품의 라벨을 꼼꼼히 보고 가능한 무염 또는 저염 제품을 선택합니다.

고혈압 환자를 위한 식사 지침

고혈압에 좋은 식습관

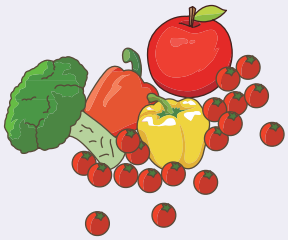
▶ **통곡류(현미, 통밀), 채소, 버섯, 해조류**를 먹습니다.

- 식이섬유는 나트륨을 체외로 배출합니다.



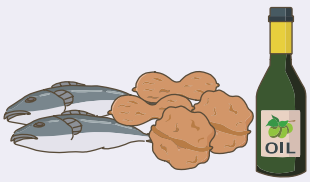
▶ **채소와 과일을 충분히** 먹습니다.

- 채소와 과일에 풍부한 칼륨은 나트륨 배설에 도움을 줍니다.



▶ 포화지방산을 피하고 **불포화지방산**을 먹습니다.

- **불포화지방산**
  등푸른 생선, 견과류, 올리브유·해바라기씨유, 콩류
- **포화지방산**
  육류(소, 돼지, 양), 버터, 치즈, 우유, 코코넛 오일



▶ 비만인 사람은 **체중을 줄이는 식사**를 합니다.

- 비만은 고혈압의 위험요인입니다.
- 과식을 피하고 술의 양을 줄이며 안주는 칼로리가 낮은 것으로 고릅니다.

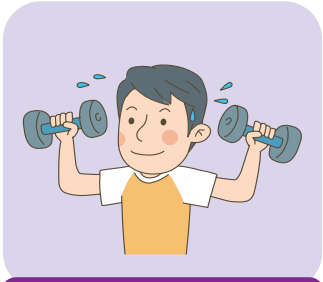
02. 운동 요법

- 규칙적인 운동을 하면 심장 근육이 튼튼해지고, 체중 감소와 이상지질혈증 개선, 스트레스 해소에도 효과가 있습니다.
- 운동 시 **가슴 통증이 있거나 심장 질환이 동반된 고혈압 환자**는 운동에 앞서 운동부하 검사 등 정밀 검사를 통해 **심장기능을 평가하고 체계화된 맞춤형 운동 처방**을 받는 것이 필요합니다.

고혈압 환자를 위한 운동 지침

- 유산소 운동과 근력(무산소) 운동을 병행하는 것이 좋습니다.
- 단, **힘을 세게 주는 근력 운동은 일시적으로 혈압을 상승시키므로 주의**해야 합니다.

유산소 운동



근력 운동

유산소 운동		근력 운동
빠르게 걷기, 자전거 타기, 수영, 체조 등	운동 종류	탄력밴드 운동, 아령 운동 등
일주일에 5~7회	운동 횟수	일주일에 2~3회
하루 30~60분	운동시간	하루 4세트 (1세트=동작을 8~12회 반복)

03. 체중 관리

- 체중이 많이 나가는 사람은 체중이 증가한 만큼 심장에 더 무리가 가서 고혈압이 흔히 발생합니다.
- **특히 복부비만**은 고혈압, 이상지질혈증, 당뇨병 및 관상동맥질환에 의한 사망률과 매우 밀접한 관련이 있습니다.
- **자신의 체질량지수와 허리둘레, 비만의 기준을 정확히 알고 목표를 세워 관리**해야 합니다.
- 규칙적인 식사를 하도록 하며 과식을 피하고 일정한 양을 골고루 섭취하는 올바른 식습관과 적절한 운동이 중요합니다.

비만과 복부비만의 기준

비만	체질량지수(BMI) 25이상	
복부비만	남자	허리둘레 90cm 이상
	여자	허리둘레 85cm 이상

체질량지수 구하는 법

- **체질량지수(BMI)**
  = 몸무게(kg) ÷ 키(m) ÷ 키(m)
- 키 170cm에 체중 60kg인 성인일 경우,
  60kg ÷ 1.7m ÷ 1.7m = 20.8 이므로
  이 사람의 체질량지수는 20.8입니다.

04. 금연

- 담배의 주성분인 니코틴은 혈관을 수축시켜 심장에 과도한 부담을 주고, 일산화탄소는 혈액량을 증가시켜 혈압을 상승시킵니다.
- 흡연하고 5분 이내에 수축기 혈압이 평균 20mmHg 정도 오르며, 담배 한 개비당 15분 이상 혈압 상승이 지속됩니다.
- **흡연은 고혈압의 주된 합병증인 심뇌혈관질환의 가장 강력한 위험인자**이므로 반드시 끊어야 합니다.

금연을 위한 올바른 행동 습관

- 다른 사람들이 흡연을 하고 있을 경우, **잠시 동안 자리를 피하고** 현재 금연 중임을 알립니다.
- 술자리에서 물을 많이 마시며 술자리를 함께하는 **사람들에게 금연 중임을 반드시 알립니다.**
- 커피 대신 **주스나 물을 마십니다.**
- 아침에 일어나서 첫 번째로 하는 일이 **흡연이 아닌, 다른 일로 변경**합니다.
- 식사 후 바로 양치를 하거나,
  친구에게 전화를 거는 등
  식사 후 즉시 자리에서 벗어납니다.

- 담배를 피우고 싶을 때는 잠시 하던
  일을 멈추고 담배 생각이 나지 않을 때까지
  다른 행동(물 마시기, 음악 듣기, 스트레칭, 심호흡)**을 합니다.**

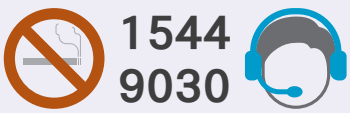
기관의 도움 받기

- 흡연은 니코틴 중독이므로 혼자서 금연에 성공하기는 어렵습니다.
  금연 클리닉이나 병원을 방문하면 **전문가의 도움을 받을 수 있습니다.**

보건소 금연 클리닉

- 가까운 보건소의 금연 클리닉에 가면 6개월 간 9차의 금연 상담을 무료로 받을 수 있으며 혈압, 일산화탄소 측정과 함께 금연 보조제도 받을 수 있습니다.

금연상담전화(1544-9030)



- 전국에서 국번없이 1544-9030으로 전화를 걸면, 상담사가 무료로 금연상담을 해주며 전담 상담사가 1년간 서비스를 제공해 줍니다.

병원을 찾는 방법

- 가까운 병원을 찾아 의사에게 금연상담을 받으면 필요한 경우 금연약물을 처방 받을 수 있으며, 약을 복용하는 경우 금연성공률을 6개월 이상 높일 수 있습니다.

지역별 금연지원센터

- 지역 금연지원센터는 각 지역을 대표해서 금연캠프 (치료/일반) 서비스 및 찾아가는 금연서비스 제공
  누리집 https://nosmk.khepi.or.kr/

05. 절주

- **술은 반드시 적게** 마셔야 합니다.
- 적정 음주량은 1~2잔이며, 소량이라도 매일 마시면 안 됩니다.
- 양을 조절하기 힘들면 아예 술을 마시지 않는 것이 좋습니다.
- **음주는 혈압약의 효과를 떨어뜨립니다.** 치료 중임에도 불구하고 혈압이 잘 조절되지 않거나 합병증이 있는 경우는 술을 줄이는 것이 아니라 반드시 술을 끊어야 합니다.

06. 가정혈압 측정

- 고혈압 환자는 가정혈압을 측정함으로써 **고혈압 치료의 효과를 파악하고 치료계획을 세우는 데 도움**이 됩니다.
- 평상시 혈압과 병원에서의 혈압이 다르게 측정되는 백의고혈압, 가면고혈압을 평가하는 데 도움이 됩니다.

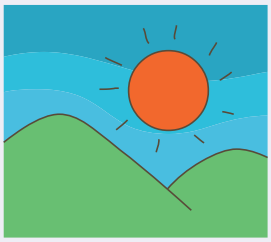
올바른 가정혈압 측정법

- 혈압은 수시로 변하기 때문에 **하루 중 일정한 시간에 안정된 상태에서 주기적으로 혈압을 측정**해야 합니다.

1. **일주일에 3일**(혈압이 높은 경우에는 5일) 측정합니다.
2. 앉은 자세에서 **5분간 안정 후** 측정합니다.
3. 한 번 측정할 때, **1분 간격으로 2~3차례 측정합니다.**

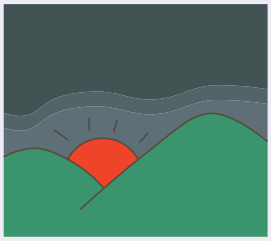
아침

- 기상 후 1시간 이내
- 소변을 본 후
- 아침 식사 전
- 고혈압 약 복용 전



저녁

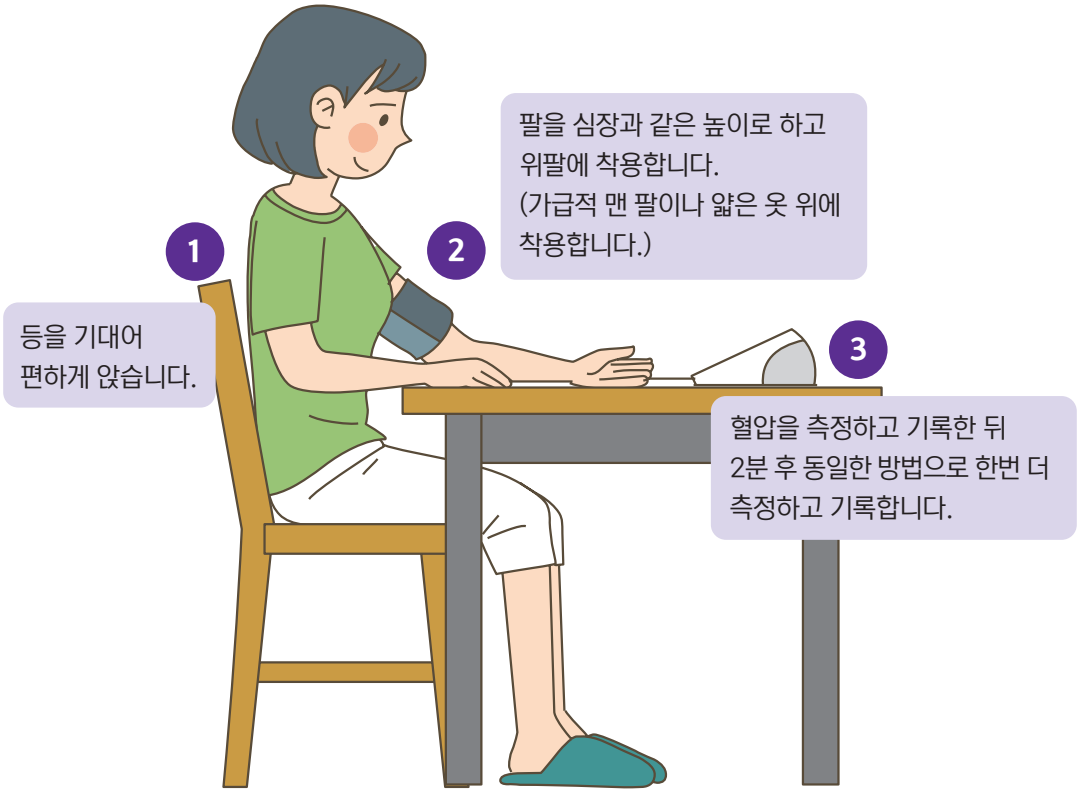
- 잠자리에 들기 전



이 외 측정이 필요하다고 판단되는 경우

가정혈압 측정 자세

- 등받이가 있는 의자에 등을 편하게 기대고, 양발을 바닥에 대고 앉아 혈압을 측정합니다.



주의사항

- 혈압 측정 전 5분 이상 휴식하기
- 혈압 측정 30분 전 커피, 술, 담배 피하기
- 1~2분 간격을 두고 적어도 2번 이상 측정하기
- 혈압 측정 1~2시간 전 운동 피하기
- 혈압 측정 전 화장실 미리 다녀오기

IV 자주 묻는 질문과 답변

Q. 고혈압약(혈압강하제)을 복용하다가 중단할 수 있나요?

A. 드물게 혈압약을 전혀 복용하지 않아도
목표 혈압을 유지하는 경우도 있긴 하지만,
대부분은 지속적인 혈압약 복용이 필요합니다.

적극적으로 생활습관을 개선하면
혈압약의 용량을 줄일 수 있습니다.

Q. 고혈압약은 왜 평생 먹어야 하나요?

A. 원인이 확실한 이차성 고혈압을 제외한
거의 모든 고혈압은 다양한 원인이 복합적으로 작용해서
혈압이 상승된 상태이기 때문에 고혈압 발생 원인을
근본적으로 치료하는 약제는 없습니다.

현재 사용되는 혈압약은 고혈압 자체를 근본적으로 치료하는
것이 아니고 높은 혈압을 정상 범위로 낮춰줄 뿐입니다.

혈압약 복용을 중단하면 다시 혈압이 올라가기 때문에
평생 혈압약을 복용해야 합니다.

Q. 고혈압약을 먹다가 부작용이 발생해도 계속 약을 복용해야 하나요?

A. 네, 그렇습니다.

모든 약물에 부작용이 있듯이 고혈압약도 부작용이
있을 수 있습니다. 하지만 약물에 의한 부작용보다 약을
먹지 않아 발생하는 합병증이 더 큰 문제가 될 수 있으므로
계속 약을 복용하는 것이 좋습니다.

부작용이 발생했을 경우에는 고혈압약을 처방해준
담당 의사와 상의하여야 합니다.
약제의 종류나 용량을 변경할 수도 있습니다.

Q. 감기약이나 위장약 등과 같은 다른 약물을 복용할 때 혈압약을 일시 중단해야 하나요?

A. 고혈압약과 다른 약을 같이 복용해도 문제없습니다.
정확한 복용법은 반드시 담당 의사와 상의해야 합니다.

Q. 앉았다 일어날 때 어지러운데 혈압약 때문일까요?

A. 고혈압으로 혈압약을 복용하고 있고, 특히 앉았다 일어날 때 어지러움을 느낀다면 일어설 때 혈압이 떨어지는 **기립성 저혈압**을 의심해 볼 수 있습니다.
혈압이 너무 낮아져 어지러운지 담당 의사와 상의해야 합니다.

기립성 저혈압 : 일어날 때 다리 쪽으로 피가 쏠리면서 뇌로 가는 피의 양이 일시적으로 줄어들어 생기는 어지럼증

특히 전립선비대증을 치료하기 위해 약을 먹고 있는 남성에서 기립성 저혈압이 잘 생길 수 있습니다.

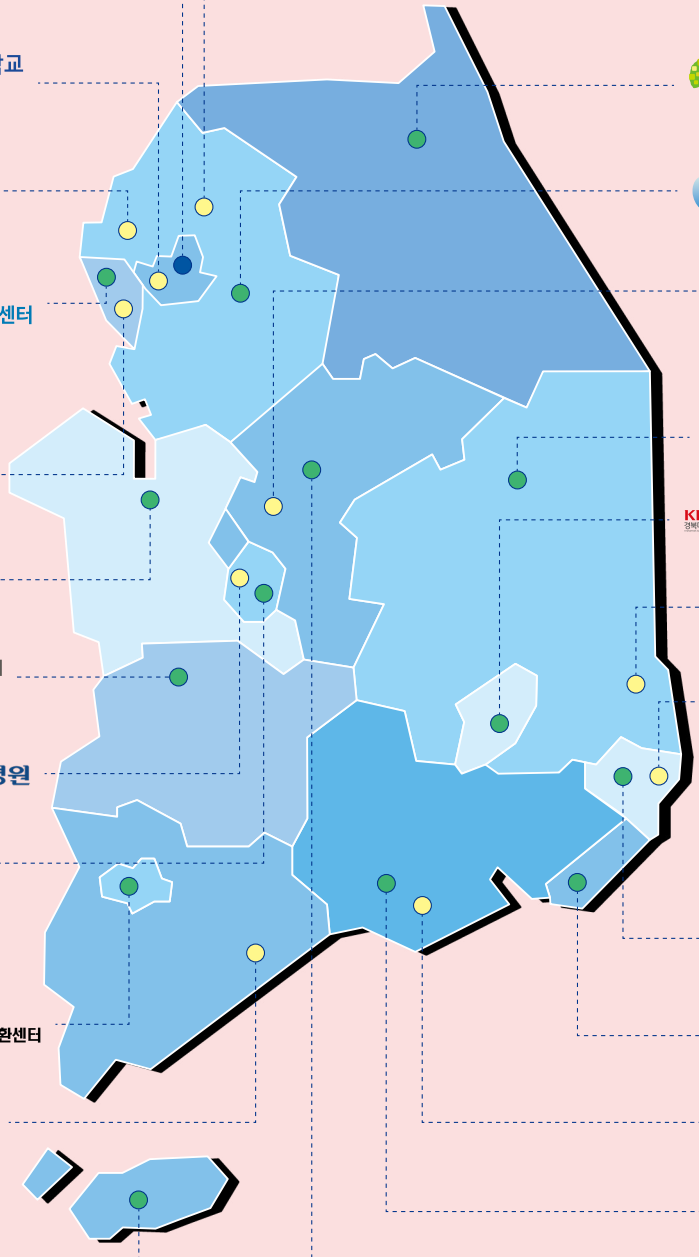
Q. 에너지 음료를 마시면 혈압이 오를 수 있나요?

A. 에너지 음료를 마시면 스트레스 호르몬의 일종인 노르에피네프린 농도가 상승해서 혈압이 오르고 맥박도 오르게 됩니다.
커피와 같은 카페인 음료도 혈압과 맥박을 올릴 수 있습니다.
평소에 에너지 음료나 커피를 마신 뒤 가슴이 두근거리는 증상을 자주 겪었다면 이러한 음료를 마시지 않는 것이 좋습니다.

전국 심뇌혈관질환센터 현황

현재 보건복지부에서는 심뇌혈관질환 발생시 전국어디서나 신속하고 전문적인 치료를 받을 수 있도록 센터를 지정하여 운영하고 있습니다.

- 중앙심뇌혈관질환센터 1개소
- 권역심뇌혈관질환센터 14개소
- 지역심뇌혈관질환센터 10개소



서울대학교병원 중앙심뇌혈관질환센터 National Heart and Stroke Center, NHSC

순천향대학교 서울병원

국민건강보험 일산병원 Ilsan Hospital

인하대병원 인천권역심뇌혈관질환센터

지역심뇌혈관질환센터 인천세종병원

순천향대학교 천안병원 충남권역심뇌혈관질환센터

전북권역심뇌혈관질환센터 [원광대학교병원 지정]

EMC 대전을지대학교병원

충남대학교병원 대전충청권역심뇌혈관센터

전남대학교병원 지정 광주·전남 권역심뇌혈관질환센터 REGIONAL CARDIOCEREBROVASCULAR CENTER

아로요 성가롤로병원

제주대학교병원 제주권역심뇌혈관질환센터 Jeju Regional Cardiocerebrovascular Center

충북대학교병원 권역심뇌혈관질환센터

EMC 의정부을지대학교병원 UIJEONGBU EULJI MEDICAL CENTER, EULJI UNIVERSITY

강원대학교병원 강원권역심뇌혈관질환센터

분당서울대학교병원 경기권역심뇌혈관질환센터

효성병원

안동병원 경북심뇌혈관질환센터

KNUH 경북대학교병원 권역심뇌혈관질환센터

세명기독병원 지역심뇌혈관질환센터

지역심뇌혈관질환센터 동강병원

울산대학교병원 ULSAN UNIVERSITY HOSPITAL

동아대학교병원 부산권역심뇌혈관질환센터

창원한마음병원 CHANGWON HANMAEUM HOSPITAL

GNUH 경상국립대학교병원 Gyeongsang National University Hospital

의료기관

연락처

홈페이지

고혈압 예방관리

보건복지부

중앙심뇌혈관질환센터
National Heart and Stroke Center, NHSC