

고혈압 식사요법



Hypertension

DAEGU
FATIMA HOSPITAL



대구파티마병원
DAEGU FATIMA HOSPITAL

EXERCISE

고혈압 관리 위한 운동요법



01 혈압조절에 좋은 운동

운동은 혈압을 낮출 뿐만 아니라 심장기능 및 근력을 향상시키고, 체중조절에도 도움이 됩니다.
운동 전후로 5~10분 정도는 가벼운 스트레칭하세요!
운동은 한번에 30분 이상 1주일에 3~5회가 적당합니다.

걷기

고혈압환자에게 가장 좋은 운동입니다. 허리를 세우고 반듯한 자세로 일정한 속도를 유지하며 걸습니다.

자전거타기

근육 및 관절의 상해를 예방할 수 있어 걷기만큼 좋은 유산소 운동입니다.

수영하기

심혈관 기능을 향상시킬 수 있는 좋은 운동입니다.

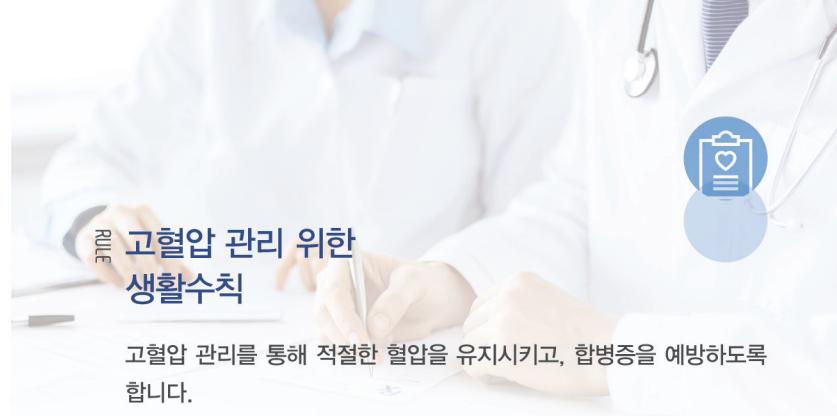


02 운동할 때 주의사항

무리해서 장시간 운동하거나 추운 날씨에는 혈압을 급격히 상승시킬 수 있으므로 주의하도록 합니다.

가슴에 통증이 오거나 심장박동이 지나치게 빨라지는 등의 증상이 생길 때에는 운동을 중지하도록 합니다.

식사 직후에는 운동을 하지 않도록 합니다.



RULE

고혈압 관리 위한 생활수칙

고혈압 관리를 통해 적절한 혈압을 유지시키고, 합병증을 예방하도록 합니다.

- 01 흡연을 하고 있는 경우는 꼭 담배를 끊도록 합니다.
- 02 염분의 섭취가 많을수록 혈압이 높아지고, 치료에 대한 반응이 나빠지므로 염분 섭취를 줄여야 합니다.
- 03 과도한 음주는 고혈압을 악화시키므로 피하고, 소량이라도 자주 마시는 것은 좋지 않습니다.
- 04 스트레스를 받게 되면 혈압이 올라가므로 편안한 마음을 유지하고, 긴장이나 흥분은 피하도록 합니다.
- 05 변비가 있는 경우 배변 시 혈압을 상승시킬 수 있으므로 주의하도록 합니다.
- 06 혈압이 조절된다고 해서 약을 임의대로 중단하지 않도록 하며, 식이요법과 운동요법은 지속해야 합니다.
- 07 혈압은 정기적으로 측정하여 기록하도록 합니다.

대구파티마병원은 삼김과 물봉으로 생명존중의 전인치료를 수행한다.

대구파티마병원
DAEGU FATIMA HOSPITAL

대구광역시 동구 아양로 99 www.fatima.or.kr

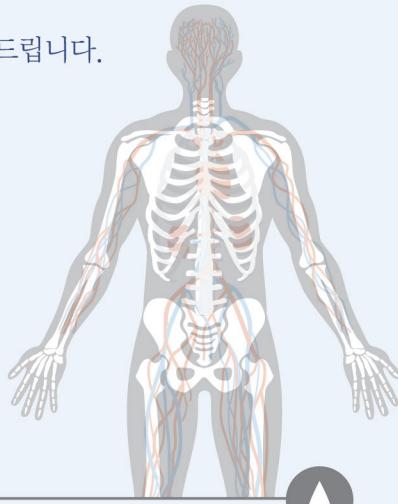
영양팀 053.940.7071, 7068

대표전화 1688.7770 FAX 053.954.7417

대구파티마병원은

고품격 양질의 진료로

여러분의 건강을 지켜드립니다.



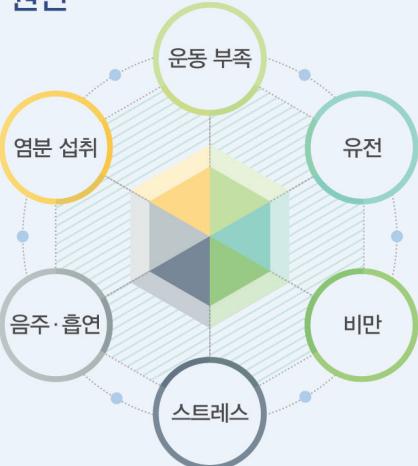
고혈압이란 ?

Hypertension

고혈압은 혈압이 지속적으로 높아져 있는 상태를 말합니다.

혈압의 분류 (단위: mmHg)	분류	수축기혈압	이완기혈압
	정상	120 미만	80 미만
고혈압 전단계	120 ~ 139	80 ~ 89	
제1기 고혈압	140 ~ 159	90 ~ 99	
제2기 고혈압	160 이상	100 이상	

고혈압 원인



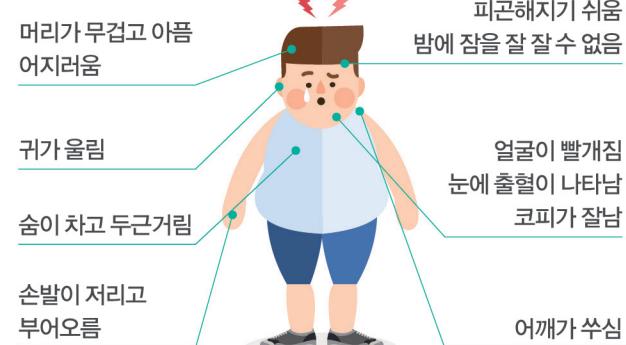
Hypertension



고혈압 증상과 합병증

고혈압 증상은 개인차가 심한 편이고 뚜렷한 증상이 없는 것이 일반적입니다. 따라서 대부분 환자들이 합병증으로 인해 고혈압을 발전하게 되는 경우가 많습니다.

증상



합병증

- | 눈 고혈압 망막증
- | 신장 신부전, 신경체증
- | 뇌 뇌졸중, 뇌혈관 장애, 뇌출혈, 뇌경색
- | 심장 협심증, 심근경색, 울혈성 심부전증

고혈압 관리 위한 식사요법

식습관 개선은 혈압조절에 많은 도움이 되며, 약물치료 효과를 높이고 심혈관계질환의 위험을 낮출 수 있습니다.

01 정상체중을 유지합니다.

$$\text{표준체중(kg)} = \begin{cases} \text{남자 } 키(m) \times 키(m) \times 22 \\ \text{여자 } 키(m) \times 키(m) \times 21 \end{cases}$$

02 염분(소금)의 섭취를 줄입니다.

- 조리할 때 소금, 간장, 된장, 고추장 등을 조금씩 사용합니다. 그 외 짠음식(장아찌, 젓갈류, 밀반찬류, 김치 등), 인스턴트식품, 기공식품, 햄, 소시지 등을 피하도록 합니다.
- 식사하면서 소금, 간장 등을 추가로 사용하지 않고 대신 식초, 설탕, 후추, 겨자, 레몬즙을 사용하여 음식의 맛을 내도록 합니다.

03 콜레스테롤과 포화지방산 섭취를 줄입니다.

- 콜레스테롤이 많은 식품 달걀노른자, 소간, 돼지간, 오징어, 새우, 장어, 생선알, 내장류 등
- 포화지방산이 많은 식품 삼겹살, 갈비, 베이컨, 닭껍질, 버터, 치즈, 우유, 생크림, 초콜릿, 코코넛기름 등

04 매끼 신선한 채소 및 해조류를 충분히 섭취합니다.

섬유소가 많이 들어있는 식품은 혈액 내 콜레스테롤치를 낮추고, 배변을 원활하게 하므로 혈압상승방지에 도움이 됩니다.

05 금연 및 절주하도록 합니다.

부득이하게 음주를 하게 될 경우 1회 섭취량이 1~2잔을 넘지 않도록 합니다.

