

KANGDONG  
SACRED HEART HOSPITAL



내몸사용설명서

# 고혈압

---

Hypertension



강동성심병원

## 고혈압

### 정상혈압

수축기(최고) 혈압 120mmHg 미만이고  
확장기(최저) 혈압 80mmHg 미만

### 고혈압

수축기 혈압 140mmHg 이상이거나  
확장기 혈압 90mmHg 이상

## 고혈압 원인



가족력



음주, 흡연



고령화



운동 부족, 비만



짜게 먹는 식습관

## 고혈압 합병증

### 심장 질환

협심증, 심근경색, 심부전



### 뇌 질환

뇌출혈, 뇌경색, 뇌압 상승에 의한 안저 병변(눈 질환)



### 신장 질환

신부전, 신경화증



### 말초 혈관 질환



# 고혈압을 낮추는 식이요법



- 1 염분 섭취 줄이기
- 2 포화지방과 콜레스테롤 섭취 줄이기
- 3 생선, 현미, 견과류 등 섭취
- 4 신선한 채소 및 과일, 육류 섭취
- 5 인스턴트 음식과 가공식품, 외식 줄이기



# 고혈압 예방법

1



약물치료

2



지속적인 유산소 운동  
(빨리 걷기, 조깅, 자전거 타기 등)

3



음주량 조절

4



금연

5



체중 감량



# 만성질환의 첫 신호, 고혈압 완전정복

**심장혈관내과 이준희 교수**

고혈압/ 동맹경화성질환/ 허혈성심장질환/  
관동맥 및 말초혈관 중재술

# 여성 심장 치료의 새로운 패러다임

**심장혈관내과 김성은 교수**

여성심장질환/ 심부전/ 심근경색/  
하지말초혈관중재술

대표번호 1588-4100

