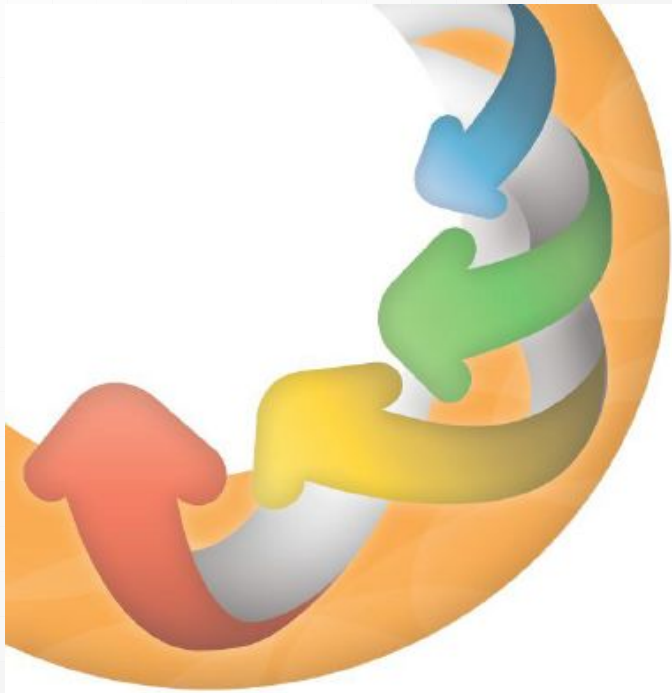


고혈압



기본이론과정



목 차

- 1 나와 고혈압
- 2 고혈압, 왜 어떻게 생길까?
- 3 고혈압은 어떻게 진단할까?
- 4 그냥 두면 어떤 문제가 생길까?
- 5 고혈압, 어떻게 관리 해야 할까?
- 6 마무리

Red Circle 이달의 테마 학습 : 고혈압 예방 관리



나와 고혈압

나의 위험 정도



- ☑ 부모 형제 중 고혈압 환자가 있다.
- ☑ 나이가 55세 이상이다.
- ☑ 짜게 먹는다.
- ☑ 기름진 음식을 좋아한다.
- ☑ 고기를 좋아한다.
- ☑ 일주일에 3회 이상 음주한다.
- ☑ 흡연 한다.
- ☑ 운동을 거의 하지 않는다.
- ☑ 통통한 편이다.

Red Circle 이달의 테마 학습 : 고혈압 예방 관리

우리나라 고혈압 환자수



30세 이상 성인의 28.9%가 고혈압으로 진단받음



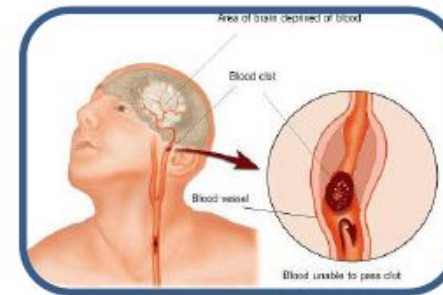
고혈압 유병률

(2010 국민건강통계, 국민건강영양조사)

고혈압 관리의 중요성: 합병증 예방



▣ 고혈압 환자가 치료를 받음으로써
 뇌졸중 30%, 심근경색증 25%
 감소시킬 수 있음



뇌졸중



심근경색



만성콩팥병

Red Circle 이달의 테마 학습 : 고혈압 예방 관리



고혈압, 왜 어떻게 생길까?

Red Circle 이달의 테마 학습 : 고혈압 예방 관리

혈압



수축기 혈압

심장이 수축하여
혈액을 내보낼 때
혈관이 받는 압력

120 / 80

이완기 혈압

혈액이 심장으로
들어올 때 혈관에
미치는 압력



고혈압의 위험요인



위험요인 과체중과 비만



↘ **과체중 혹은 비만의 경우 :**
고혈압 발생률 2~6배 상승함

↘ **체중증가 :**
 혈관 조직의 증가로
 심장부담이 증가함

↘ **비만 :**
 인슐린 분비 증가 →
 수분저장 →
 혈액량 증가에 의한 혈압상승



위험요인 소금(나트륨)



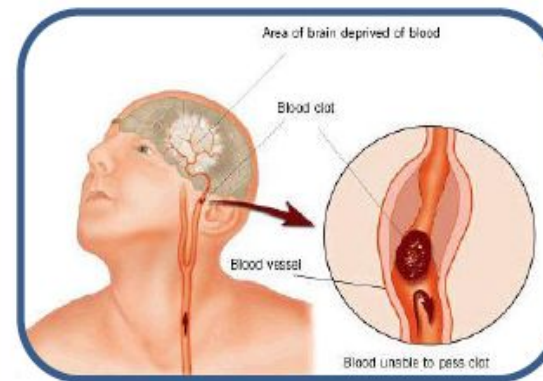
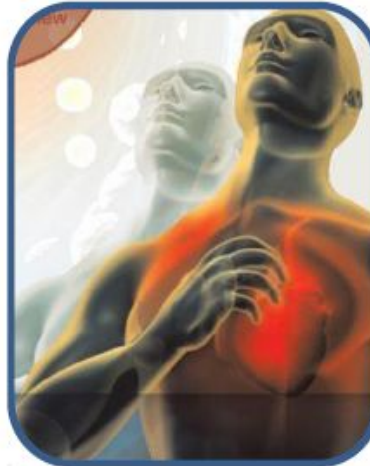
- ☞ 고혈압 환자의 경우
혈관 내의 나트륨이 물을 끌어들이기 때문에
혈액량이 증가하게 되고, 혈압이 올라감



- ☞ 소금섭취량이
6g 증가할 때마다

심장병 사망 61% 증가

뇌졸중 사망률 89%



위험요인 음주



☞ 혈압 상승



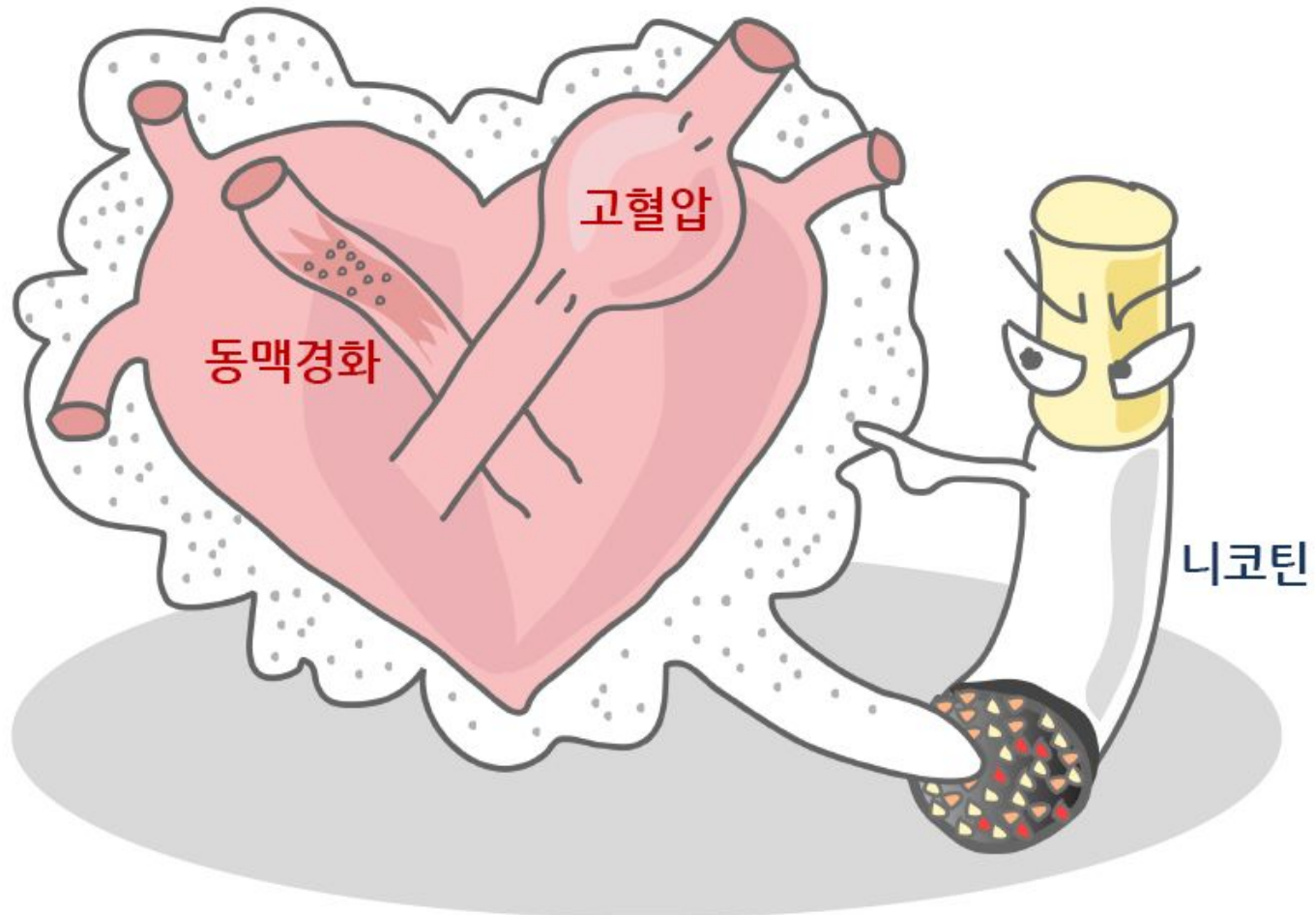
☞ 소주 1/3 병을 매일 마실 경우
: 혈압 3mmHg↑

☞ 습관적으로 마시는 경우:
혈압조절에 필수적인 칼륨, 칼슘,
마그네슘 등 무기질 부족



Red Circle 이달의 테마 학습 : 고혈압 예방 관리

위험요인 흡연





위험요인 고지혈증



- ⏏ 고지혈증을 가지고 있는 사람의
50% 가까이 고혈압을 동반하고 있음
- ⏏ 고지혈증 + 고혈압 환자의 경우
→ 심뇌혈관계통 합병증 발생 확률이 높음
- ⏏ 혈중 콜레스테롤 수치 및 중성지방 수치를
정상 수준으로 유지하는 것이 중요함

위험요인 카페인



- ☑ 커피, 홍차, 콜라, 초콜릿 등에 카페인
많이 들어 있음
- ☑ 카페인 일시적으로 혈압을 상승시킴
- ☑ 하루에 커피 2잔이 적당함
- ☑ 운동 전에 카페인 섭취는 금물



Red Circle 이달의 테마 학습 : 고혈압 예방 관리



고혈압은 어떻게 진단할까?

고혈압의 증상



고혈압은 **증상이 없는 경우도** 많이 있음

Red Circle 이달의 테마 학습 : 고혈압 예방 관리

고혈압의 진단기준



고혈압 전기

- ✓수축기 120~139
- ✓이완기 80~89

고혈압 1기

- ✓수축기 140~159
- ✓이완기 90~99

고혈압 2기

- ✓수축기 160 이상
- ✓이완기 100 이상

정상혈압

- ✓수축기 120미만
- ✓이완기 80미만

*두 번 이상 방문해서 각각 두 번 이상 잔
혈압의 평균을 기준으로 함

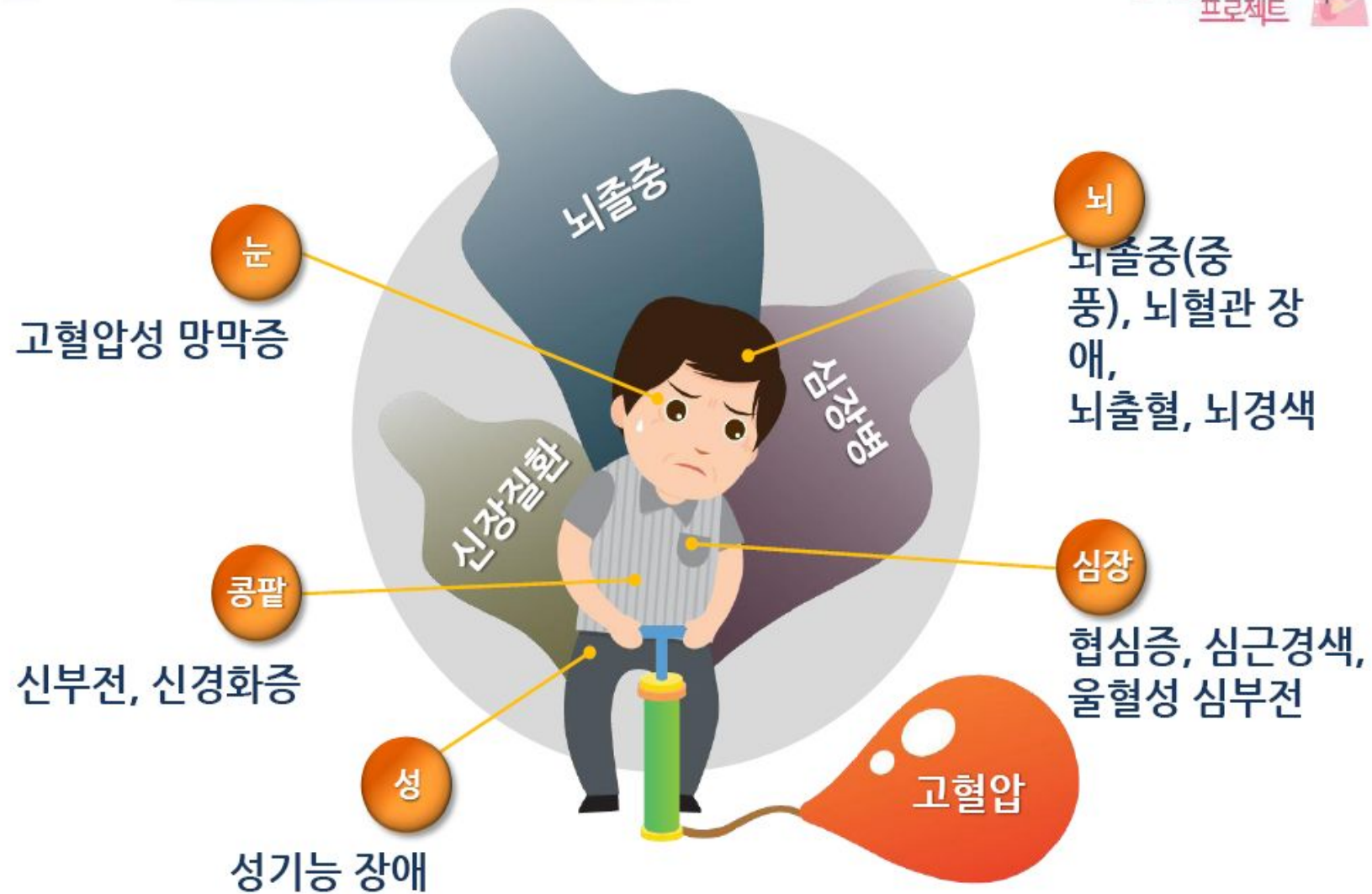
Red Circle 이달의 테마 학습 : 고혈압 예방 관리



무서운 고혈압 이야기: 합병증

그냥 두면 어떤 문제가 생길까?

고혈압의 합병증



Red Circle 이달의 테마 학습 : 고혈압 예방 관리

고혈압의 합병증 **심장: 심혈관질환 사망**



↘ **혈압이 높아질수록**
심장혈관 질환으로 인한
사망률이 높아짐



수축기 / 이완기 혈압수치에 따른 사망률

고혈압의 합병증 **혈관: 동맥경화증**



정상혈관

- 동맥 내벽에 지방질 등 노폐물이 쌓여 혈관이 좁아지고 딱딱하게 굳어지는 질환

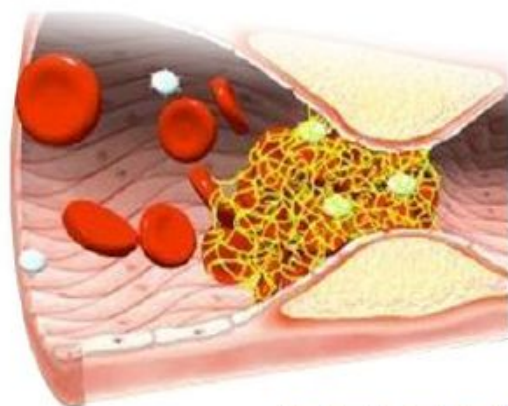


동맥경화증

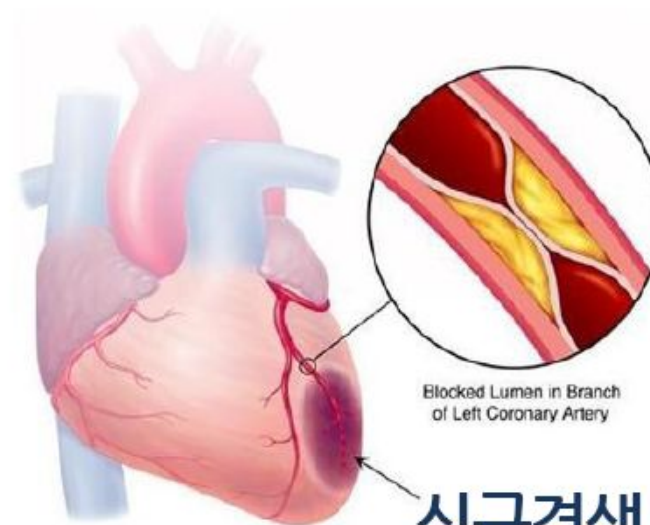
- 혈관성 치매, 뇌졸중, 뇌경색증, 뇌혈관 질환, 심뇌혈관질환, 협심증, 심근경색증 유발

Red Circle 이달의 테마 학습 : 고혈압 예방 관리

고혈압의 합병증 심장: 심근경색증



혈관 막힘

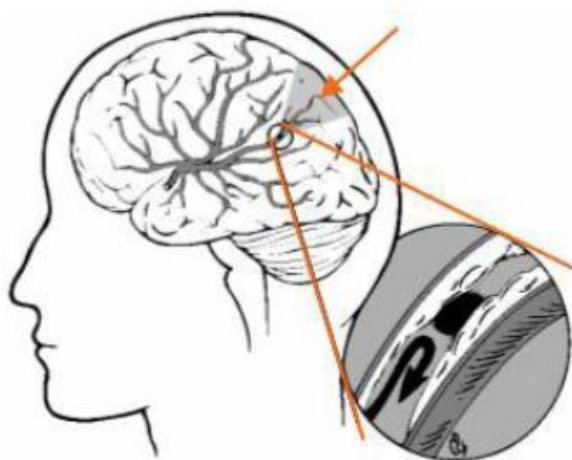


Blocked Lumen in Branch
of Left Coronary Artery

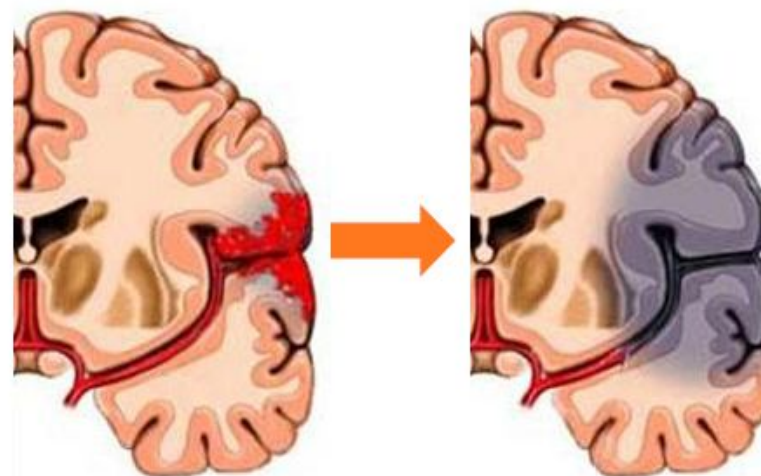
심근경색

Red Circle 이달의 테마 학습 : 고혈압 예방 관리

고혈압의 합병증 **뇌**: 뇌졸중(뇌경색, 뇌출혈)



뇌경색



뇌출혈

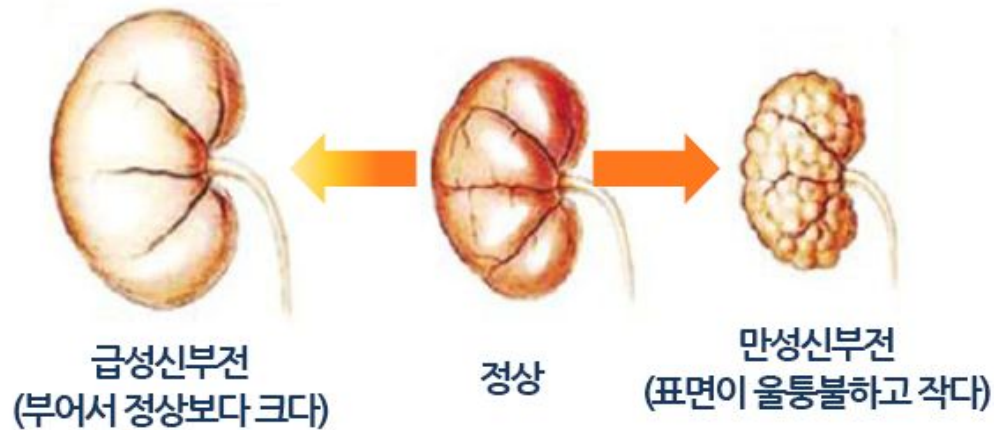
Red Circle 이달의 테마 학습 : 고혈압 예방 관리

고혈압의 합병증 **콩팥**: 만성콩팥병(신부전)



☞ 단백질 검출

- 부종, 빈혈, 혈압상승
- 고혈압성 신증 악화
- **혈액투석, 복막투석, 신장 이식**



고혈압의 합병증 **눈**: 고혈압성 망막증



정상 망막

고혈압 지속



망막출혈



시각변화

망막출혈
시야결손
실명



Red Circle 이달의 테마 학습 : 고혈압 예방 관리

고혈압의 합병증 **성기능: 성기능 장애**



고혈압



성기능 장애

Red Circle 이달의 테마 학습 : 고혈압 예방 관리



나도 할 수 있다
고혈압, 어떻게 관리 해야 할까?

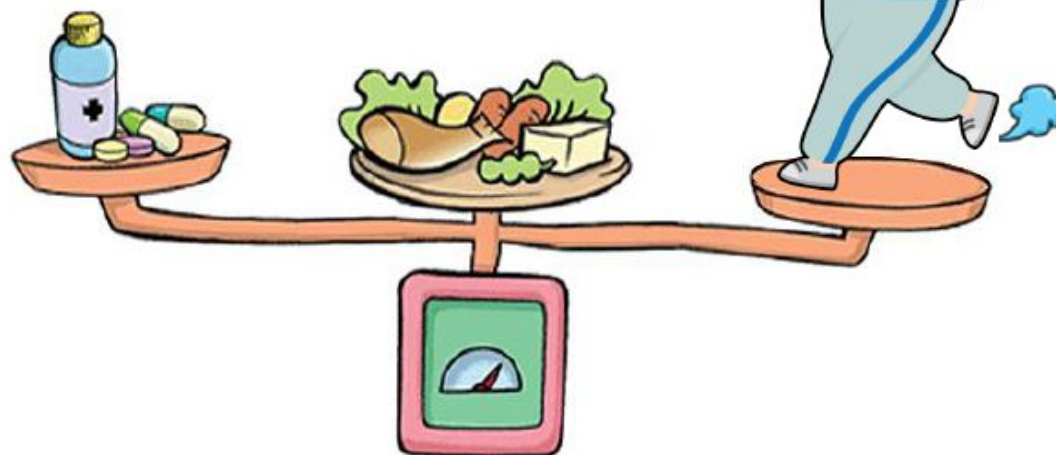
고혈압 관리를 위한 방법



약물관리

식사관리

운동관리



Red Circle 이달의 테마 학습 : 고혈압 예방 관리

고혈압 환자의 혈압조절 목표



| | 수축기 혈압 (mmHg) | 이완기 혈압 (mmHg) |
|------|------------------|------------------|
| 일반목표 | 140 이하 | 90 이하 |
| 당뇨환자 | 130 이하 | 80 이하 |

Red Circle 이달의 테마 학습 : 고혈압 예방 관리

고혈압 관리의 효과

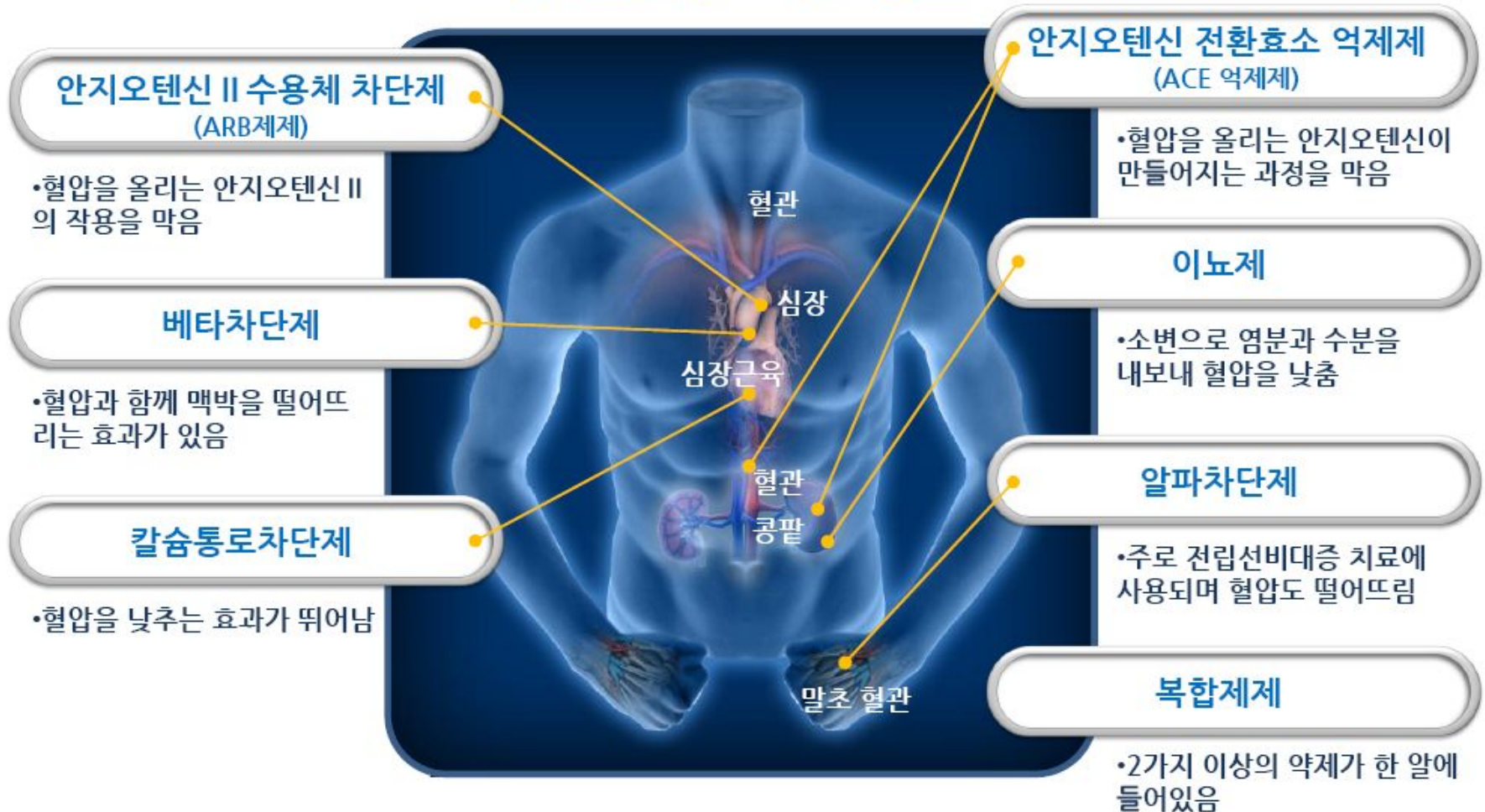


| 관리방법 | 기대되는 수축기 혈압의 강하 정도 |
|---|------------------------|
|  | 약물 치료 시 정상 혈압 유지 |
|  | 염분 제한 시 2~8 mmHg |
|  | 규칙적인 운동 시 4~9 mmHg |
|  | 10kg 체중 감소 시 5~20 mmHg |
|  | 절주 시 2~4 mmHg |

고혈압 관리 약물관리





고혈압 약물 정보

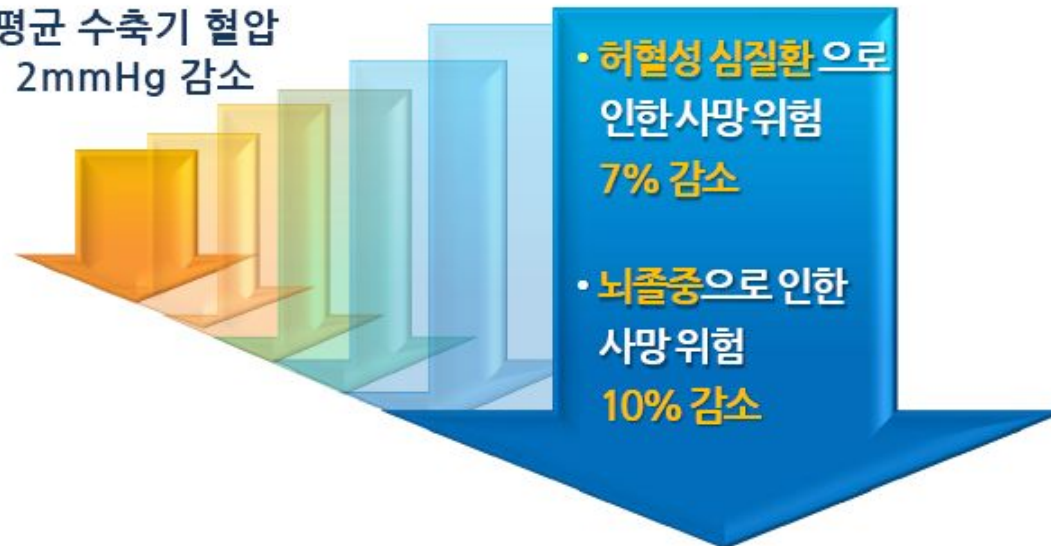


고혈압 관리 약물 복용



- 
**혈압이 낮아져도 임의로
혈압약 복용을 중단해서는 안됨**
- 
**단지 2mmHg 혈압 감소로도
심장혈관 질환으로 인한 사망 위험이 현저히 감소함**

평균 수축기 혈압
2mmHg 감소



고혈압 관리 식사관리



↘ 채소, 과일 섭취는 늘리기

↘ 표준체중 유지

↘ 소금, 지방 섭취는 줄이기



고혈압 관리 절주



고혈압 환자의 경우:

소주 2.5잔 혹은
양주 2잔 혹은
맥주 1.5 병 혹은
와인 1.5잔 혹은
막걸리 2.3병

이상은 금지

고혈압 관리 금연



☞ 담배 속의 니코틴



고혈압 관리 운동관리 (유산소)



☞ 혈압을 상승시키지 않는
유산소운동(걷기 운동)
을 권장함

☞ 무산소 운동(근파워 운동)은
피할 것

호흡은
[마신다, 토한다,
토한다, 토한다]
식으로 4보 1호흡

턱은 당기
고, 시선은 멀
리

가슴과 등을
활짝 편다.

팔 힘을 빼고
리드믹컬하게
움직인다.

팔꿈치는 90도

발등과 정강이의
각도는 90도

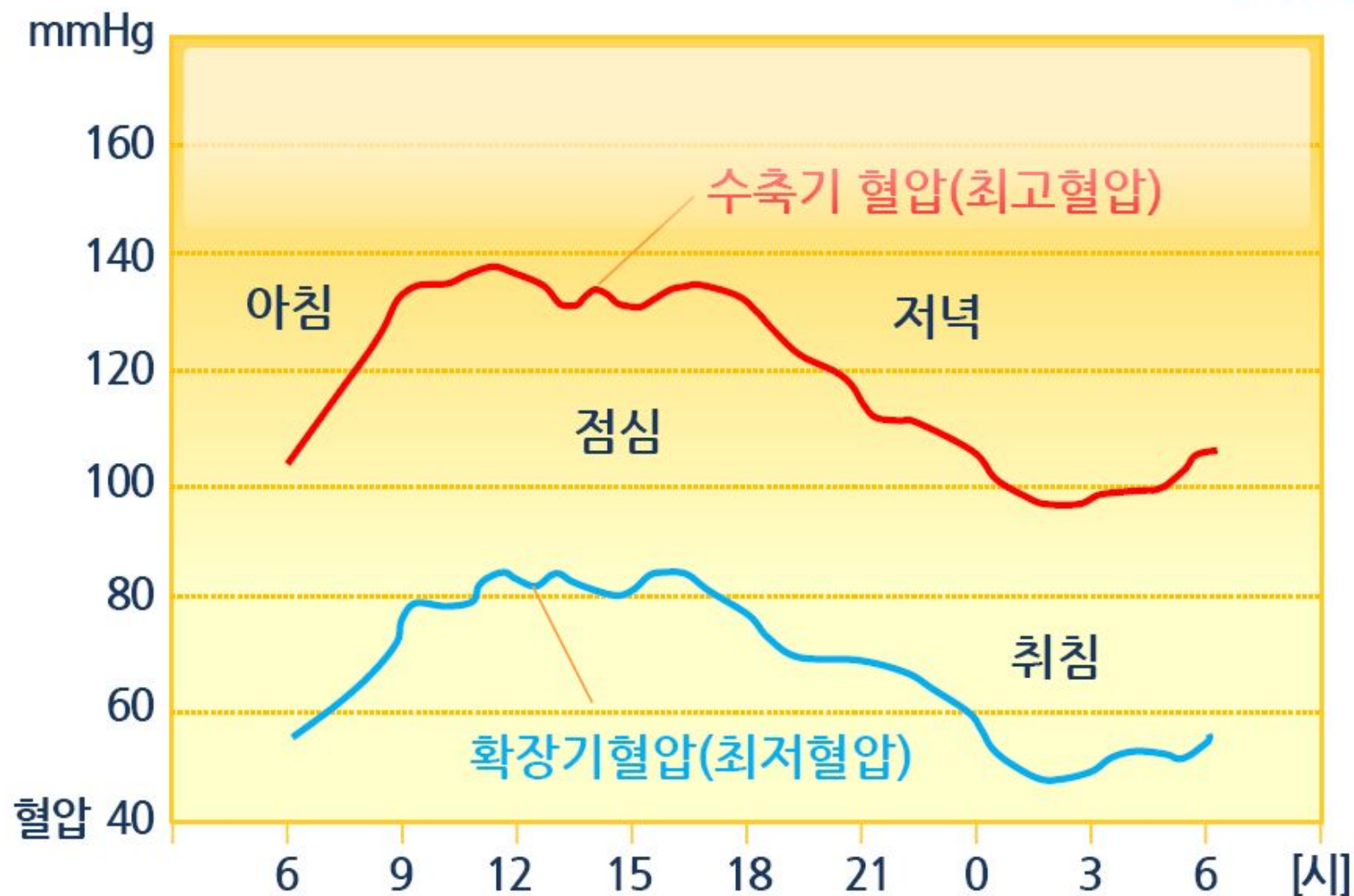
보폭은 되도록 넓게



Red Circle 이달의 테마 학습 : 고혈압 예방 관리

고혈압 관리 하루 중의 혈압 변화

행복한 환자되기
프로젝트



고혈압 관리 계절별 혈압의 변화



여름철

정상체온을 유지하기 위해
열을 발산하기 때문에
혈관이
확장되어
혈압 저하



겨울철

체온발산 방지를 위해
혈관이 수축되어 **혈압 상승**



꼭 실천합시다!!!



- 고혈압관리를 위한 정기검진 -

01

혈압 측정

05

심초음파 검사

02

심전도 검사

06

망막(안저) 검사

03

혈액 검사

07

흉부 X선 검사

04

소변 검사

Red Circle 이달의 테마 학습 : 고혈압 예방 관리

