

고혈압을 잡아주는 DASH식사란?

나트륨은 고혈압의 주요 원인이 되기 때문에 우리 식탁에서 줄이는 것이 좋습니다. 하지만 나트륨만 줄인다고 고혈압이 해결되는 것은 아닙니다. 정상혈압을 유지하려면 나트륨은 줄이면서 동시에 칼륨, 칼슘, 마그네슘 등 무기질 섭취는 늘려야 하는데요.

그래서 고혈압의 해법으로 주목받는 식사법이 DASH 식사입니다. DASH는 Dietary Approaches to Stop Hypertension의 약자로 고혈압을 잡아주는 대표 식사법으로 손꼽히는데요. 전곡류, 저지방 단백질 및 유제품, 채소, 과일, 견과류의 섭취는 늘리고 포화지방, 염분의 섭취는 줄임으로써 혈압 수치를 낮추는 식사법입니다.

성공적인 DASH식사를 위한 5가지 TIP



하나, 통밀, 현미, 보리 등 정제되지 않은 곡류를 드세요!



둘, 저지방 단백질을 섭취하세요!



셋, 채소와 과일을 챙겨 드세요!



넷, 적당량의 견과류를 곁들이세요!



다섯, 소금 섭취를 낮추세요!



목포시 고혈압·당뇨병 등록·교육센터

전남 목포시 원산로 45번길 5(산정동 1676)
(목포시 보건소 3층)

TEL : 061)285-7988

FAX : 061)285-7987

희망 누리



목포시 고혈압·당뇨병 등록·교육센터

발행&편집 | 목포시 고혈압·당뇨병 등록·교육센터
주 소 | 목포시 원산로 45번길 5 (산정동 1676) 목포시보건소 3층
전 화 | 061)285-7988
팩 스 | 061)285-7987



보건복지부



질병관리본부



전라남도



목포시



메디타워 제1 내과 원장/의학박사

박 병 석



고혈압은 당뇨병, 이상지질혈증, 그리고 비만과 함께 우리나라 성인들에게 가장 흔한 만성질환이다. 보건복지부에서 발표한 국민건강영양조사 제6기 2차년도(2014) 결과보고에 의하면 만 30세 이상에서의 고혈압 유병률은 30.4%로 나타났다.

정상 혈압은 수축기 혈압과 이완기 혈압 모두 120/80 mmHg 미만일 때로 정의한다.

고혈압이란 성인에서 수축기 혈압이 140 mmHg 이상이거나 이완기 혈압이 90mmHg 이상일 때를 말한다. 여러 차례 병원 방문하여 적어도 2회 이상 연속 혈압이 140/90 mmHg 이상일 경우에 고혈압으로 진단할 수 있다. 정상 혈압과 고혈압 중간 단계를 고혈압 전단계라고 하는데 특히 2기 고혈압 전단계의 경우 향후 고혈압으로 발전 가능성이 높아 적극적인 예방이 필요하다.

혈 압 분 류		수축기 혈압		확장기 혈압
정상 혈압		< 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 단독 고혈압		≥ 140	그리고	<90

혈압 측정 시 적어도 5분이상 앉은 상태로 안정을 취한 후 상지의 위팔에서 측정해야 한다. 의자등받이에 등을 기대고, 다리를 꼬지 않은 상태에서 발이 바닥에 닿게 앉는다. 2분 정도의 간격으로 2회 이상 측정하여 평균으로 하며 혈압 측정 30분 전에는 카페인 섭취, 알코올 섭취, 흡연을 삼가도록 한다.

최근 가정 혈압 측정이 중요시 되고 있는데 아침에는 기상 후 1시간 이내, 소변 본 후, 아침식사 전, 고혈압 약물 복용 전, 저녁에는 잠자리 들기 전에 측정을 한다. 진료실 혈압보다 심혈관 질환의 예측에 보다 유용하며 가정혈압으로서 고혈압은 135/85 mmHg 이상으로 정의한다.

혈압이 높은 상태가 장기적으로 지속되면 신체 각 부위에 다양한 합병증이 발생하고 때로 심장발작이나 뇌졸중 처럼 치명적일 수 있다. 고혈압은 뇌졸중이나 관상동맥질환 등의 심뇌혈관질환의 주요 위험요인이며, 혈압이 높아 질수록 사망위험이 높아진다.

고혈압의 90~95%는 정확한 원인을 알지 못해 1차성 고혈압 혹은 본태성 고혈압이라고 하고 나머지는 2차성 고혈압이라고 하는데 2차성 고혈압은 어떤 질환이 원인이 되어 혈압이 높은 경우이다. 비교적 젊은 사람들에게서 발견되기 때문에 젊은 사람이 고혈압으로 진단된 경우에는, 그 원인 질환을 찾아보는 것이 필요하다. 신장 질환이나

부신 종양, 일부 선천성 심장질환 등 다양한 질환이 원인이 될 수 있고, 일부 약물도 2차성 고혈압을 일으킬 수 있다.

고혈압의 일반적인 치료 목표는 140/90 mmHg 미만으로 한다.

그 외의 경우로 80세 이상의 경우 150/90 mmHg 미만으로 하며, 당뇨병 환자에서는 140/85 mmHg 미만으로 낮추고, 단백뇨를 동반한 만성 콩팥병인 경우 130/80 mmHg 미만으로 한다. 대부분의 고혈압 연구 결과 수축기 혈압을 10~20 mmHg 정도, 확장기 혈압을 5~10 mmHg 정도 낮추면 뇌졸중은 30~40%, 허혈성 심장질환은 15~ 20% 정도 감소한다.

이완기 혈압이 65~70 mmHg 이하로 내려갈 경우 사망률과 심혈관 질환 발생률이 줄어든다.

고혈압 환자의 생활습관을 개선하면 혈압이 낮아지고 심혈관질환의 위험요인이 줄어든다. 좋은 생활 습관은 고혈압 약 한 개 정도의 혈압 강하 효과가 있지만 최대한 노력하더라도 2기 이상의 고혈압에서는 생활요법만으로 목표 혈압에 도달하기는 어렵다.

흡연 중에는 담배 중에 함유된 니코틴에 의해 일시적으로 혈압과 맥박이 상승한다. 또한 흡연은 심혈관질환의 강력한 위험인자이기 때문에 반드시 금연해야 한다.

고혈압은 체중과 밀접한 관계가 있고 체중을 줄이면 혈압이 낮아진다. 권장 체질량지수는 25kg/m2 미만을 권고 하고 ,허리 둘레는 남자 90 cm, 여자는 85cm 미만으로 권고한다.

과도하게 술을 마시면 혈압이 상승하고 고혈압 약에 대한 저항성이 올라간다. 하루 음주 허용량은 에탄올 기준 으로 하루 30g으로서, 맥주 1병 ,와인 1잔, 정종 1잔, 위스키 2샷, 소주 2잔 등에 해당한다.

한국인의 하루 평균 소금 섭취 권장량은 1티스푼 정도인 하루 6g이하이다. 소금을 적게 섭취하려면 식탁에서 별도로 소금을 음식에 뿌리지 말아야 하고 소금이 많이 함유된 가공식품의 섭취를 삼가야 한다. 특히 김치, 찌개, 국, 젓갈, 라면, 마른안주 등은 소금이 많다.

운동을 하면 혈압이 낮아지고, 심폐기능이 개선되며, 체중이 줄어드는 등 여러 장점이 있다. 유산소 운동을 우선 권장하며 걷기, 조깅, 자전거 타기, 수영 , 체조, 줄넘기, 테니스, 에어로빅 등이다. 일주일에 5~7회 정도로 규칙적으로 실시한다.

고혈압을 예방하여
건강과 행복을 가져다주는
7가지 생활수칙

1
음식을 골고루
싱겁게 먹읍시다.

2
살이 찌지 않도록
알맞은 체중을
유지합시다

3
매일 30분이상
적절한 운동을 합시다

4
담배는 끊고
술은 삼가합시다

5
지방질을 줄이고
야채를 많이
섭취합시다

6
스트레스를 피하고
평온한 마음을
유지합시다

7
정기적으로 혈압을
측정하고 의사의
진찰을 받읍시다