

고혈압 낮추는 가장 쉬운 방법 2편

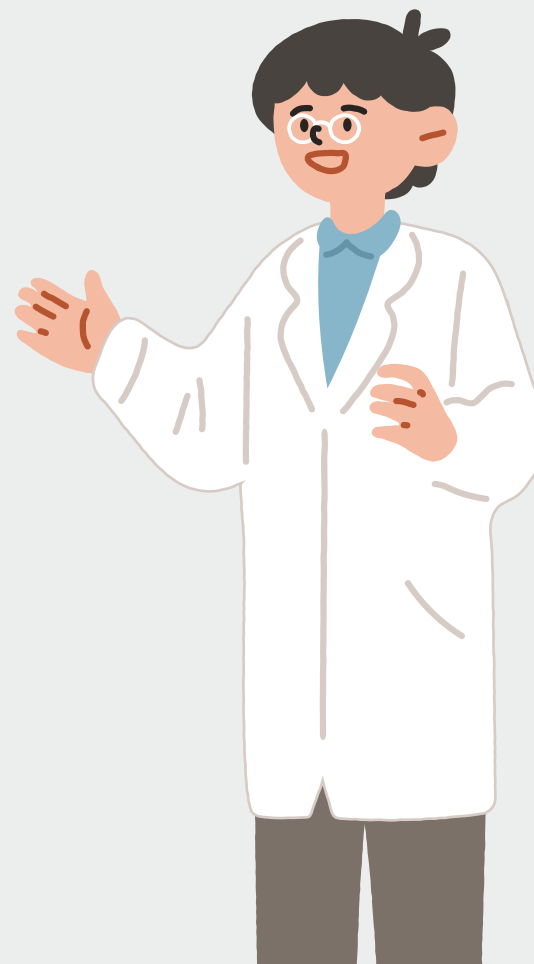
혈압 상승과 염분



저염식, 꼭 필요할까?

콩팥기능이 저하된 분들은 저염식을 했을 때
더 큰 효과를 볼 수 있습니다.

고혈압, 콩팥 질환자에게 저염식은 필수입니다.



“혈압을 올리는 또 다른 원인이 있을까요?”

스트레스 상황이 대표적인 원인이 될 수 있습니다.

스트레스를 받으면 우리 몸은 여러 작용을 하고,
호르몬 반응으로 인해 혈압이 상승할 수 있습니다.

술, 담배, 소금섭취량의 증가 또한 혈압 상승의 원인이 됩니다.



혈압이 높으면 고혈압인가요?

한 번 혈압이 올라갔다고 바로 고혈압으로 진단하지는 않습니다.
**반복적으로 측정된 혈압이 일정 기준 이상일 때 고혈압으로
진단하게 됩니다.**



Q

매번 병원에서 반복 측정하기는
어려울 것 같은데요...

좋은 방법이 있을까요?

A

집에 상완(팔) 혈압계를 구비해서
규칙적으로 혈압을 측정하시기 바랍니다.
가정 혈압은 치료나 예후 예측에 도움이
됩니다.

A

혈압 측정은 안정된 상태에서
아침에 일어났을 때 한 번,
저녁에 잠들기 전에 한 번
측정해 주시기 바랍니다.

혈압약, 평생 먹어야 할까?



10명 중 한 명 정도는 혈압약 없이도 혈압 유지가 가능합니다.

체중 감량, 금주, 금연, 운동으로 생활 습관을 개선하고
약물을 중단하는 경우도 있습니다.

혈압약 중단을 위해서는 생활습관 개선이 필수적입니다.

“소금 대신 장류를 먹어도 괜찮나요?”

염분 조절에 도움이 되지만, 양 조절에 주의해야 합니다.

또한, 저염 식품도 염분이 낮은 대신 다른 전해질 함유량이 많을 수 있으므로 **본인의 상태를 고려해 의사와 상담 후 드시길 바랍니다.**



혈압의 두 얼굴?! 3편에서 계속

국민이 **건강한 삶**을
찾게 되는 그날까지
안전한 의학정보

weknew

X



이 콘텐츠는 위뉴와 [대한신장학회]가 함께 제작하였습니다.