

# 고혈압 예방 또는 관리 방법

생활 방식을 변경하면 혈압을 낮추고 심장 질환, 신부전 및 뇌졸중 발생 위험을 줄일 수 있습니다.

## 담당 의료진과 함께 노력

의료 서비스 제공자를 정기적으로 방문합니다. 의료진이 투약을 실시하고 생활 방식 변경을 제안할 수도 있습니다. 의료 서비스 제공자의 지침을 따르고 약을 지속적으로 복용하십시오. 의료 서비스 제공자 또는 약사와 논의하기 전에 약 복용을 중단하면 안 됩니다.

## 체중 조절

체중이 늘면 혈압이 상승하는 경우가 많습니다.

## 활동적인 생활

일주일에 5일, 하루 3번, 10분씩 빠르게 걷기를 수행하도록 합니다.

## 식단에서 나트륨 줄이기

패스트푸드와 가공식품 섭취를 줄이도록 합니다. 식품에서 자연적으로 발생하는 나트륨은 소량에 불과합니다. 대부분의 나트륨은 가공 과정에서 첨가됩니다.

음식에 소금을 넣지 마십시오. 소금 1티스푼에는 나트륨 2,300 mg이 함유되어 있습니다. 허브나 향신료를 사용해보도록 합니다.

## 음주 제한

여성은 하루 한 잔, 남성은 하루 두 잔 넘게 마시면 안 됩니다.

## 금연

지원 단체 또는 프로그램에 참여해보십시오.

## 건강한 식단의 식사

음식 일지를 써서 식생활을 추적하도록 합니다. 언제, 얼마나 먹었는지 적습니다.

**칼륨 권장.** 칼륨으로 나트륨이 혈압에 미치는 영향을 줄일 수 있습니다. 과일과 채소를 더 많이 섭취하고 본인에게 적합한 칼륨 수치에 대해 의사와 상담하도록 합니다.

**현명한 쇼핑.** 쇼핑할 때는 식품 라벨을 확인하여 건강한 식습관 계획을 준수합니다.

## 스트레스 줄이기

하루 15 ~ 20분씩 가만히 앉아 있거나 깊게 심호흡을 하거나 좋아하는 활동을 해보십시오.

## 혈압 수치

정상	수축기: 120 mmHg 미만 이완기: 80 mmHg 미만
주의 (고혈압 전 단계)	수축기: 120 ~ 139 mmHg 이완기: 80 ~ 89 mmHg
높음 (고혈압)	수축기: 140 mmHg 이상 이완기: 90 mmHg 이상



건강을 잘 관리해야 합니다! Meridian 회원 서비스 팀 전화번호 **866-606-3700** (TTY: **711**)로 월요일~금요일 오전 8시~오후 5시에 연락해 주십시오. 응급 사항 외 의료 관련 문의는 간호사 상담 라인으로도 연결해 드릴 수 있습니다.



Meridian complies with applicable Federal civil rights laws and does not discriminate on the basis of race, color, national origin, age, disability, or sex.

**Español (Spanish):** ATENCIÓN: si habla español, tiene a su disposición servicios gratuitos de asistencia lingüística. Llame al **866-606-3700** (TTY: **711**).

**Polski (Polish):** UWAGA: Jeżeli mówisz po polsku, możesz skorzystać z bezpłatnej pomocy językowej. Zadzwoń pod numer **866-606-3700** (TTY: **711**).