

## Korean

### 고혈압에 대해서 무엇을 알고 계십니까? WHAT DO YOU KNOW ABOUT HYPERTENSION?

고혈압은 캐나다의 건강문제를 선도하는 원인으로 심장건강(Heart Smart) 시리즈에서 제일 먼저 다루는 것이 당연하다고 생각됩니다. 고혈압에 걸릴 위험이 있지는 궁금하십니까? 이에 대한 대답과 이 외 고혈압에 대해 자주 묻는 질문에 대한 대답을 아래에서 찾으십시오.

#### 고혈압이란 무엇입니까? (What is hypertension?)

심장이 박동할 때 동맥을 통해 혈액이 몸 전체로 보내집니다. 이 동맥의 벽을 밀어서 움직이는 혈액의 힘을 “혈압”이라고 합니다. 흔히 “high blood pressure” 라고 불리는 고혈압(Hypertension)은 혈액이 동맥벽을 과도한 힘으로 밀어낼 때에 발생합니다.

#### 고혈압으로 생길 수 있는 건강상의 위험에는 어떤 것들이 있습니까? 그런 위험들은 좋지 않습니까? (What health risks does hypertension pose? Is it bad?)

예, 좋지 않습니다. - 고혈압(Hypertension)은 동맥벽에 손상을 입힐 수 있고 이로 인해 뇌졸중, 심장마비, 신부전, 심부전, 치매 그리고 성에 관련된 문제가 발생할 수 있습니다.

#### 어떤 사람들이 위험에 처해 있습니까? (Who is at risk?)

나이가 많은 사람들에게 고혈압이 더 흔히 발병하지만, 누구에게나 고혈압이 발병할 수 있습니다. 실제로 일생 동안에 10명 중 9명의 캐나다인에게서 고혈압이 발병하고, 흡연을 하거나 나트륨(소금)이 많이 함유된 식사를 하는 사람들은 그리고 체중이 과다한 그리고/혹은 운동이 부족한 사람들은 훨씬 더 위험합니다.

#### 일반적인 증상들은 무엇입니까? (Common symptoms?)

고혈압은 적신호나 증상이 나타나지 않기 때문에 “소리 없는 살인마”라고 불립니다. 의료진을 통해 혈압을 정기적으로 체크하는 것은 상태를 진단하고 조절하는데 매우 중요합니다.

#### 고혈압 발병의 위험을 줄이기 위해 할 수 있는 일은 무엇입니까? (How can I reduce my risk of developing hypertension?)

건강한 생활방식은 고혈압에 발병에 대비한 최고의 예방책입니다: 금연하십시오. 건강한 체중을 유지하십시오. 혈압을 정기적으로 체크하십시오. 신체적 활동적이 도움이 됩니다. 건강하고 균형 잡힌 식사를 하십시오(높은 통곡물의 비율, 저지방 유제품, 채소, 과일과 기름기 없는 육류). 나트륨(소금), 포화지방 그리고 트랜스지방의 섭취를 줄여 주시고 이러한 건강에 해로운 성분들이 패스트푸드, 통조림음식 그리고 인스턴트음식에 특히 많이 함유되어 있다는 것을 기억하시길 바랍니다.

#### 심장건강과 여성: 해야 할 일들과 하지 말아야 할 일들 (Heart Health & Women: Do's & Don'ts)

**해야 할 일: 조절이 가능한 위험요소들을 관리를 하는 일 (DO: Manage controllable risk factors)**

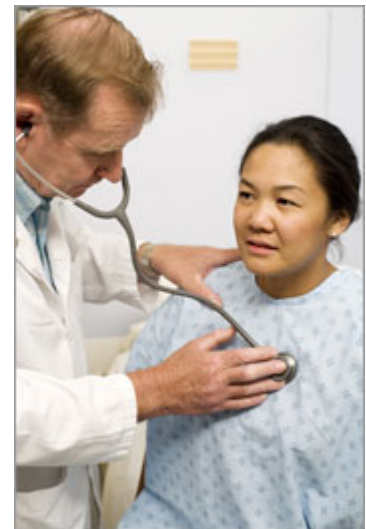
비만, 신체 활동량, 흡연/흡연에의 노출, 음식에 사용되는 지방과 나트륨, 스트레스 같은 위험요소들은 개개인의 책임입니다. 어떤 생활방식을 선택하느냐에 따라서 당신의 심장질환의 위험에 직접적으로 영향을 줄 것입니다.

**하지 말아야 할 일: 증상들을 무시하는 일 (DON'T: Ignore the symptoms)**

여성들은 남성들에 비해 심장마비가 발생할 경우 가슴통증 같은 “전형적인” 증상을 적게 경험합니다. 더욱이 많은 여성들이 자신들의 증상의 심각성을 부인하기 때문에 생명을 구할 수 있는 검증된 치료들을 받을 수 있는 기회를 놓치게 됩니다.

아래와 같은 증상들을 경험하신다면, 즉시 의학적인 도움을 구하시길 바랍니다.

- 가슴, 등, 목, 어깨, 팔, 턱 혹은 치아에 문제가 있을 때
- 조여옴, 무기력함, 답답함, 압박감이나 타는듯한 통증이 있을 때
- 호흡곤란이 있을 때
- 땀이 날 때
- 메스꺼움/구토가 있을 때
- 극도의 허약, 피로, 어지러움이 있을 때



**해야 할 일: 정기적으로 위험요소들을 테스트하는 일 (DO: Have risk factors tested regularly)**

다음 사항들을 자주 주치의와 체크하시기 바랍니다.

- 혈압(Blood Pressure)
- 콜레스테롤(Cholesterol)
- 중성지방(Triglycerides)
- 혈당(Blood Sugar)
- 체중(Weight)
- 허리둘레(Waist Circumference)

**하지 말아야 할 일: 심장재활치료의 생략하는 일 (DON'T: Skip your Cardiac Rehab)**

집안일, 도움의 부족, 의욕상실,..등 심장재활치료 프로그램에 참여하는 데에 있어 여성들이 직면하게 되는 많은 장벽들이 있습니다. 의욕을 찾는 것이 어려울지 모르지만 프로그램에 참여할 때에 사망할 확률과 장애를 가질 확률이 현저히 줄일 수 있다는 것을 명심하시기 바랍니다.

자료: 심장건강시리즈(Heart Smart Series), E-Health Info, 캘거리 헬스 리전, 2008 년 2 월.

승인: Libin Cardiovascular Institute of Alberta

<http://www.libininstitute.org>