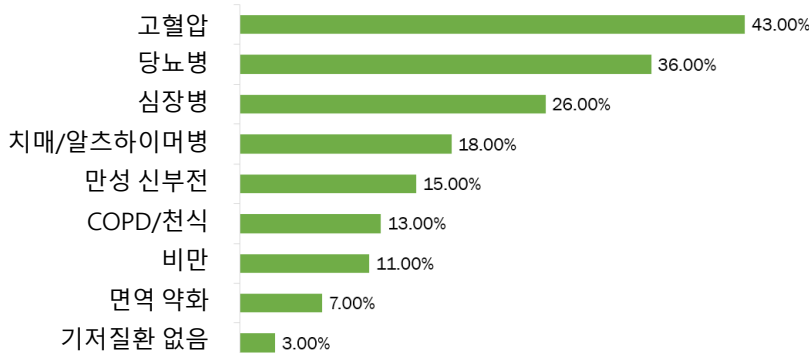


고혈압과 COVID-19

고혈압증이라고 하는 고혈압(High blood pressure, HBP)은 COVID-19 감염으로 인한 심각한 합병증의 위험을 증가시킬 수 있습니다. 건강 유지를 위해 혈압 관리를 하면서도 COVID-19로부터 자신을 보호하기 위해 **자신의 심장을 사랑하는** 방법을 알아보십시오.

고혈압은 혈압, 즉 혈관을 따라 흐르는 혈액의 강도가 지속적으로 너무 높은 경우 발생하는 흔한 질병입니다.

2020 - 2022 흔히 나타나는 기저질환,
COVID-19 관련 사망



2015 - 2018년 사이 미국 성인의 **47%**
가 HBP 보유



출처: [COVID-19 Watch Weekly Coronavirus Disease 2019 \(COVID-19\) Surveillance Report](#) 매주 수요일 업데이트. 2022년 1월 19일 현재 자료

출처: [2021 Heart Disease and Stroke Statistics Update Fact Sheet: At-a-Glance](#)

고혈압은 샌디에이고 카운티의 COVID-19 관련 사망자에게서 **가장 흔히 발견되는** 기저질환입니다.

고혈압(HBP)에 관한 사실



HBP를 보유한 미국 성인 **3명 중 1명**은. 증상이 없기 때문에 자신들에게 고혈압이 있는지조차 인식하지 못하고 있으며 이로 인해 치료를 하지 않고 있습니다. 사실상 이로 인해 여러분의 혈압을 최소 1년에 1회 확인하는 것이 매우 중요합니다.



HBP는 COVID-19 중증화 위험을 높일 수 있는 질병입니다.

HBP 발생 위험은 나이, 건강하지 않은 생활 습관(예: 신체 활동 부족 및 흡연) 및 특정 **기저질환**으로 인해 증가합니다.

여러분이 HBP 및/또는 다른 **기저질환(들)**을 보유한 경우, 감염 위험 감소를 위해 아래에 기재된 미국 질병통제예방센터(Centers for Disease Control and Prevention, CDC) **권고사항**을 준수하는 것이 중요합니다. 여러분의 심장 건강을 돌보고 자신과 가족, 커뮤니티 보호를 위한 심각한 COVID-19 감염 확산을 예방하기 위해:

- 자격 요건이 되는 경우 백신 접종 또는 부스터 접종을 하십시오.
- 마스크를 착용하십시오.
- 다른 사람들과 6피트의 거리를 두십시오.
- 사람이 붐비는 곳과 환기가 잘 되지 않는 장소를 피하십시오.
- 적어도 20초 동안 손을 씻거나 비누와 물을 이용할 수 없는 경우에는 손 세정제를 사용하십시오.

더 자세한 사항:

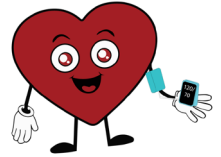
COVID-19: coronavirus-sd.com

심장 건강: LoveYourHeartSD.org



혈압 수치 이해하기

혈압 관리의 첫 단계는 여러분의 혈압을 측정하는 것입니다.



여러분의 혈압 수치를 알게 되면 [수치의 의미를 이해하는 것](#)과 어떤 수치가 정상, 높은 혈압, 고혈압증 및 고혈압 위기라고도 하는 고혈압(HBP)으로 간주되는지를 이해하는 것이 중요합니다.

여러분의 수치가 정상 수치가 아니라면 담당 의사에게 후속 진료를 받으십시오.

수치 알아두기

혈압 분류	수축기 MM HG (높은 숫자)		이완기 MM HG(낮은 숫자)
정상	120 미만	및	80 미만
높은 혈압	120-129	및	80
고혈압 (고혈압증) 1단계	130-139	또는	80-89
고혈압 (고혈압증) 2단계	140 이상	또는	90 이상
고혈압 위기 (즉시 의사에게 상담)	180 초과	및/또는	120 초과

주: HBP 진단은 반드시 의학 전문가가 확인해야 합니다. 의사는 또한 비정상적으로 낮은 혈압도 평가해야 합니다.

혈압 관리와 건강 유지 방법

스마트한 식단: HBP 억제를 위한 식단 접근법(Dietary Approaches to Stop HBP)([DASH](#)) [식사 계획](#)을 활용하십시오. 이 계획은 과일, 채소, 통곡물, 기름기 없는 단백질 및 무지방 또는 저지방 유제품 섭취를 권장합니다.

스트레스 관리: 너무 높은 [스트레스](#)는 건강하지 않은 식단, 신체적 활동 저하 및 평소보다 많은 흡연 또는 음주와 같이 혈압을 상승시키는 행동을 조장할 수 있습니다. 너무 높은 스트레스는 혈압을 상승시키는 행동을 조장할 수 있습니다. 신체적 활동 저하와 같은 건강하지 않은 행동을 줄이기 위해 명상 또는 요가 수련을 고려해보십시오.

더 많이 움직이기: 정기적인 [신체 활동](#)은 여러분의 심장을 더욱 튼튼하게 해줍니다. 튼튼한 심장은 힘을 덜 쓰면서 더 많은 혈액을 펌프할 수 있습니다. 그렇게 되면 동맥에 가해지는 압력이 줄어들어 혈압이 낮아집니다.

체중 관리: [과체중](#) 상태는 심장에 추가적인 부담을 주기 때문에 HBP 발병 및 혈관 손상의 위험을 증가시킵니다. 약간의 체중 감량으로도 HBP를 감소시키고 심장의 부담을 덜어줄 수 있습니다.

금연: 여러분이 흡연, 액상담배 흡입 또는 [담배](#)를 사용할 때마다, 니코틴은 일시적인 혈압 상승을 야기할 수 있습니다. 금연 후 1년 이내에 여러분의 심장병 발병 위험은 절반으로 줄어듭니다.

적절한 약물 복용: [HBP 약물](#)은 처방에 따라 복용할 때에만 효과가 있습니다. 약품이 여러분에게 처방된 경우, 처방을 한 의료 제공자의 지시에 따라 HBP 약품을 계속 복용하십시오. 매일 같은 시간에 약품을 복용하십시오.

더 자세한 사항:

COVID-19: coronavirus-sd.com

심장 건강: LoveYourHeartSD.org



참고자료

1. <https://www.livewellsd.org/love-your-heart/>
2. <https://www.sandiegocounty.gov/content/dam/sdc/hhsa/programs/phs/Epidemiology/CVID-19 Watch.pdf>
3. <https://www.heart.org/-/media/PHD-Files-2/Science-News/2/2021-Heart-and-Stroke-Stat Update/2021 heart disease and stroke statistics update whats new.pdf>
4. <https://www.nhlbi.nih.gov/health-topics/high-blood-pressure#:~:text=About%201%20in%203%20U.S.%20adults%20with%20high,may%20recommend%20that%20you%20adopt%20a%20heart-healthy%20lifestyle.>
5. <https://www.cdc.gov/coronavirus/2019-ncov/hcp/clinical-care/underlyingconditions.html>
6. <https://www.cdc.gov/coronavirus/2019-ncov/prevent-getting-sick/prevention.html>
7. <https://www.livewellsd.org/content/livewell/home/love-your-heart/at-home.html>
8. <http://www.nhlbi.nih.gov/DASH>
9. <https://www.heart.org/en/health-topics/high-blood-pressure/changes-you-can-make-to-manage-high-blood-pressure/managing-stress-to-control-high-blood-pressure>
10. <https://www.heart.org/en/healthy-living/fitness>
11. <https://www.heart.org/en/health-topics/high-blood-pressure/changes-you-can-make-to-manage-high-blood-pressure/managing-weight-to-control-high-blood-pressure>
12. <https://www.heart.org/en/health-topics/high-blood-pressure/changes-you-can-make-to-manage-high-blood-pressure/smoking-high-blood-pressure-and-your-health>
13. <https://www.heart.org/-/media/Files/Health-Topics/Answers-by-Heart/What-Is-HBP-Medicine.pdf>

더 자세한 사항:

COVID-19: **coronavirus-sd.com**

심장 건강: **LoveYourHeartSD.org**

