

건강해지는 방법을 선택할 때는 본인뿐만 아니라 가족의  
신념과 걱정도 함께 고려해야 합니다.

# 혈압

심장병과 뇌졸중의 한 요인



도움을 받으면 혈압을 잘 관리할 수 있습니다. 그렇다면  
누구에게 도움을 요청하시겠습니까(예: 가족/친척/교회)?

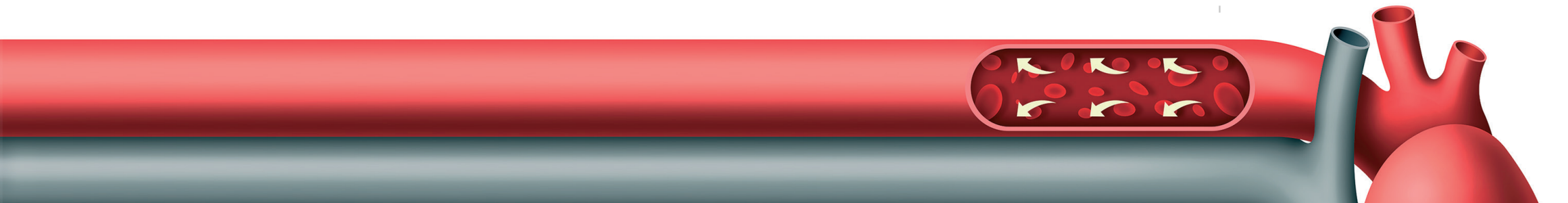
본인과 가족에게 더 유익한 변화를 생각해 보셨나요?

생활 습관을 바꾸게 되면 어떤  
장단점이 있나요?

그 다음 단계로 넘어 갈 때 어느  
정도 확신을 가지고 계신가요?

심장이 뛰면서 혈액이 몸에 공급됩니다. 혈액이  
순환하면서 동맥이라고 하는 혈관을 압박합니다.  
이 압박의 강도가 혈압입니다.

고혈압은 증상이 없기 때문에  
대부분의 사람들이 고혈압이더라도  
모릅니다. 유일한 확인 방법은 검사를  
받는 것입니다.



날짜	혈압

다음 예약을 위한  
질문사항:

-----

-----

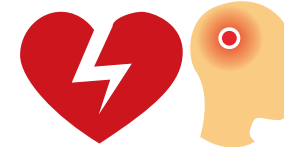
-----

-----

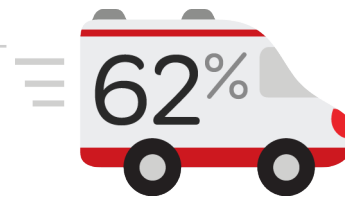
자세한 내용은  
[www.heartfoundation.org.nz](http://www.heartfoundation.org.nz)에서  
'blood pressure'(혈압)을 검색

## 높은 혈압

고혈압이라고 하며 동맥 벽을 강하게  
압박합니다. 시간이 지나면서 동맥이 손상되어  
심장 마비와 뇌졸중에 걸릴  
가능성이 높습니다.



눈과 신장에도 문제가  
발생할 수 있습니다.



심장마비로  
병원에 입원한  
환자 중 62%가  
혈압 수치가  
높았습니다.



혈압은 심장 마비와 뇌졸중 원인 중 단지 하나에 불과합니다.  
건강 전문가에게 전반적인 위험 요인에 대해 문의하세요.



이러한 자료를 준비할 수 있도록 저희 자선  
단체에 기부를 해주셔서 대단히 감사합니다.

2016년 6월 인쇄

Blood pressure, Korean

## 미래를 생각하세요

가족, 계획, 꿈을 위한 미래를 설계하세요. 고혈압, 심장 마비, 뇌졸중이 영향을 미칠 수 있나요?

## 위험

향후 5년 동안의 심장 마비  
또는 뇌졸중 가능성

(높음, 보통, 낮음)

### 위험을 줄이기 위해 무엇을 해야 하나요? 건강 전문가가 무엇을 권장 하나요?



## 궁금해 할 수도 있는 질문:

- 위험을 줄이기 위해 할 수 있는 가장 중요한 것은 무엇인가요?
- 위험을 줄일 수 있는 사소한 일에는 무엇이 있나요?

## 다음 단계:

-----

-----

-----

-----

보완요법(대체요법)을 생각하고 있거나 이미 사용하고 있다면 이들에 관해 건강 전문가에게 문의하세요.

목표를 설정하는 데 도움이 필요하시면 Heart Foundation(심장 재단)의 'Taking control'(관리하기) 자료를 건강 전문가에게 문의하세요.