

꼭 알아두세요

고혈압, 예방, 그리고 나의 건강



내 건강은 내가 관리해요!

Medicaid 혜택을 이용해 건강을 지키세요.

다음 Medicaid 혜택이 고혈압을 예방하고, 이미 높은 경우 낮추도록 도와드립니다

- **의료 방문:** 담당 의료 서비스 제공자와 건강 상태에 관해 이야기하고 혈압과 체중을 측정합니다.
- **금연 지원 프로그램:** 혈압이 정상치를 유지하도록 도와줍니다.
- **가정용 혈압계:** 치료의 일환으로 담당 의료 서비스 제공자가 주문한 경우에 해당합니다.

혜택 이용에 관해 궁금한 사항은 Medicaid 카드에 기재된 번호로 문의하시기 바랍니다.

고혈압 이해하기

알고 계셨나요...?

- 혈압이란 혈액이 체내를 움직이면서 동맥을 비롯한 혈관을 얼마나 강하게 때리는지를 나타낸 수치입니다.
- 고혈압은 혈액이 동맥을 흐르는 압력이 정상보다 높은 상태입니다.
- 고혈압은 심장 질환, 심부전, 뇌졸중, 신장 손상, 시력 감퇴, 치매를 포함한 심각한 건강 문제를 일으킬 수 있습니다.
- 고혈압은 미국에서 심근경색 및 뇌졸중의 주된 원인입니다.¹
- 미국 내 약 45%의 성인이 고혈압이며, 이는 1억 8백만 명에 달합니다.²
- 고혈압은 심각한 문제를 일으키기 전까지 많은 사람이 고혈압 발병 여부를 모르기 때문에 “침묵의 살인자”라고 불립니다.
- 담당 의료 서비스 제공자를 방문해 고혈압이 있는지 확인하세요.

고혈압을 예방하고 혈압을 낮추려면

뭘 할 수 있을까요?

- 금연하기. 간접흡연 피하기.
- 음주량 제한하기.
- 건강한 체중 유지.
- 스트레스 관리하기.
- 규칙적으로 운동하기. 주에 5일, 하루 30분 운동을 목표로 합니다.
- 건강한 식단 지키기, 저염 또는 저나트륨으로 섭취합니다.
- 최소 1년에 한 번 혈압 측정 받기.
- 혈압이 너무 높다면 담당 의료 서비스 제공자와 상담하여 혈압을 낮출 계획을 세워야 합니다.
- 혈압계로 가정에서 혈압을 측정하면 혈압 관리에 도움이 됩니다.
- 담당 의료 서비스 제공자가 혈압 관리를 위한 약을 처방해 줄 수 있습니다. 의료 서비스 제공자의 지시를 따라 약을 복용하고 상태가 좋을 때도 복용을 멈추지 마세요.

1. https://millionhearts.hhs.gov/files/4_Steps_Forward_English.pdf

2. <https://millionhearts.hhs.gov/data-reports/hypertension-prevalence.html>