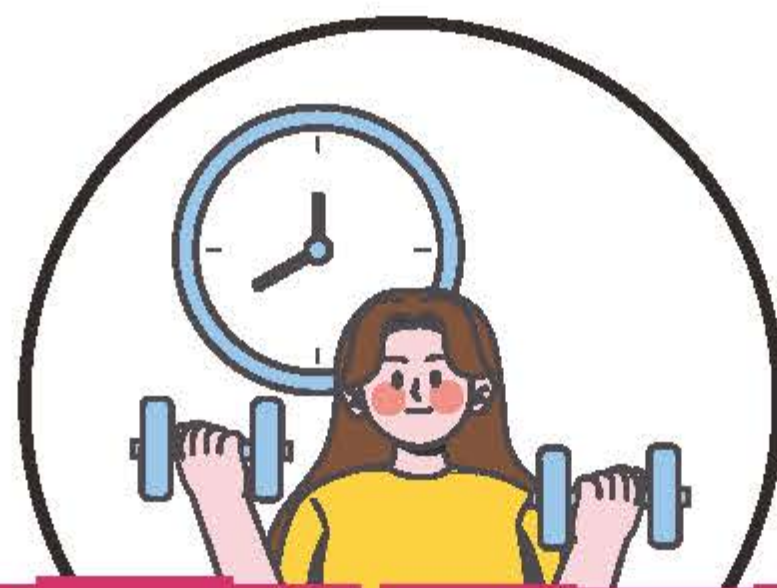
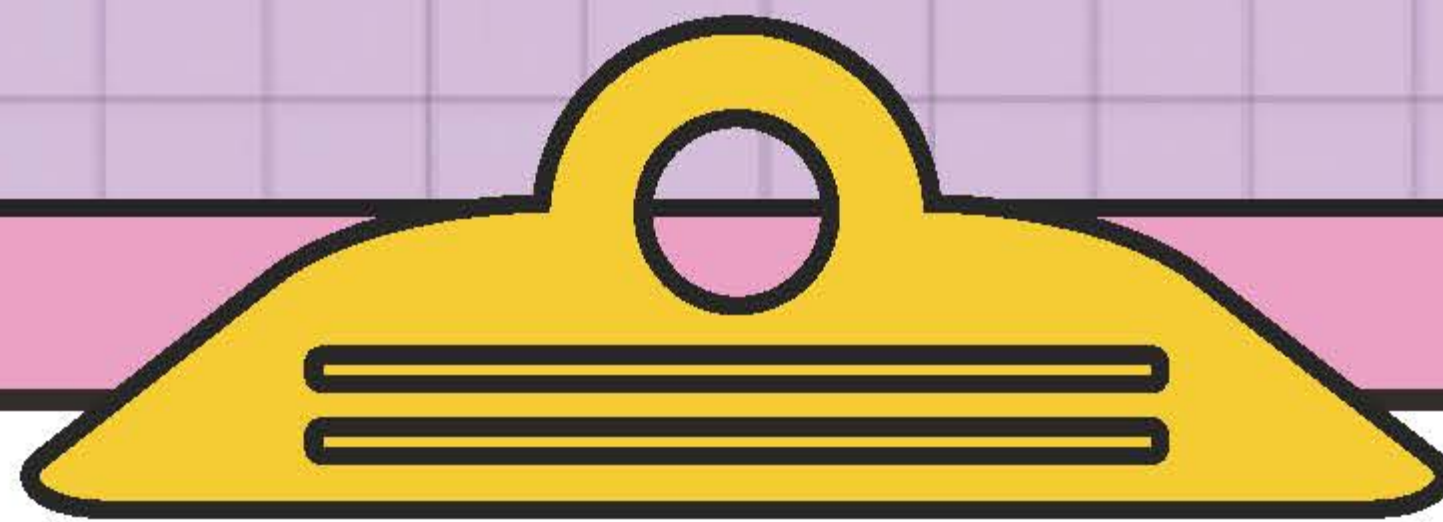




'좋은 생활습관 만들기'

고혈압

건강관리



보건복지부

KHEPi

한국건강증진개발원

고혈압 생활습관 개선 필수

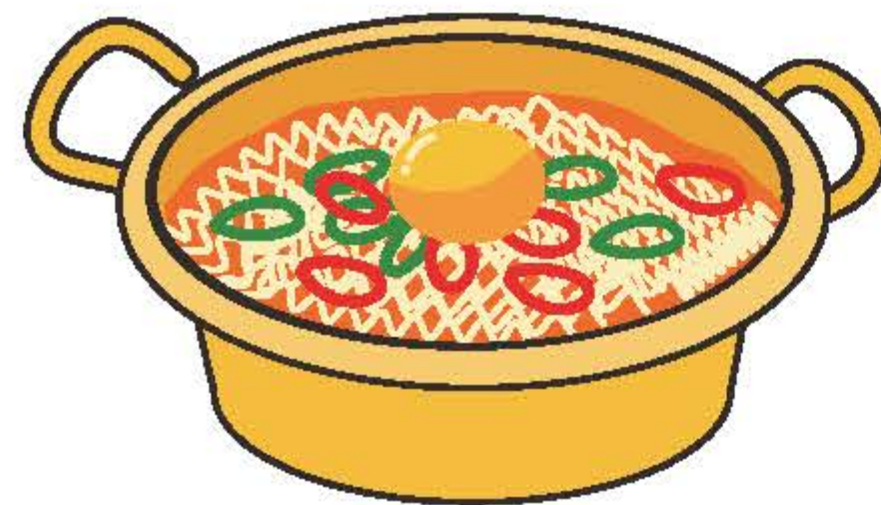
고혈압 환자, 생활습관 관리 = 치료의 지름길

생활요법	혈압감소 (mmHg)		권고사항
	수축기	이완기	
소금 섭취제한	-5.1	-2.7	하루 소금 4g 이하
체중 감량	-1.1	-0.9	매 체중 1kg 감소
절주	-3.9	-2.4	하루 2잔 이하
운동	-4.9	-3.7	하루 30~50분, 1주일 5일 이상
식사조절	-11.4	-5.5	채식 위주의 건강한 식습관*

* 건강한 식습관, 칼로리와 동물성 지방의 섭취를 줄이고,
야채, 과일, 생선류, 견과류, 유제품의 섭취를 증가하는 식이요법

소금 섭취 제한

×

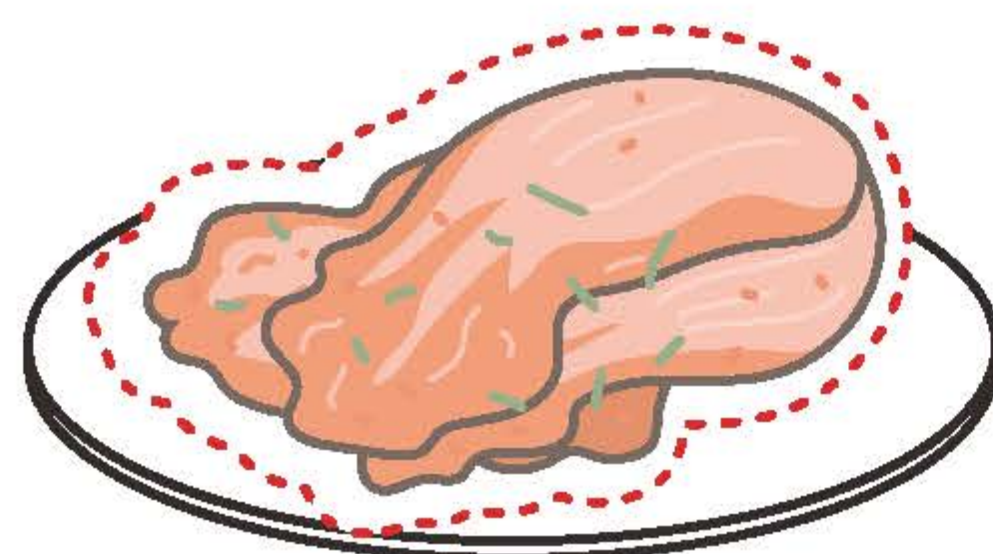


✓

국물은 짜지 않게 만들고,
국물 자체를 적게 먹기



음식을 먹을 때 추가로
소금, 간장을 넣지 않기

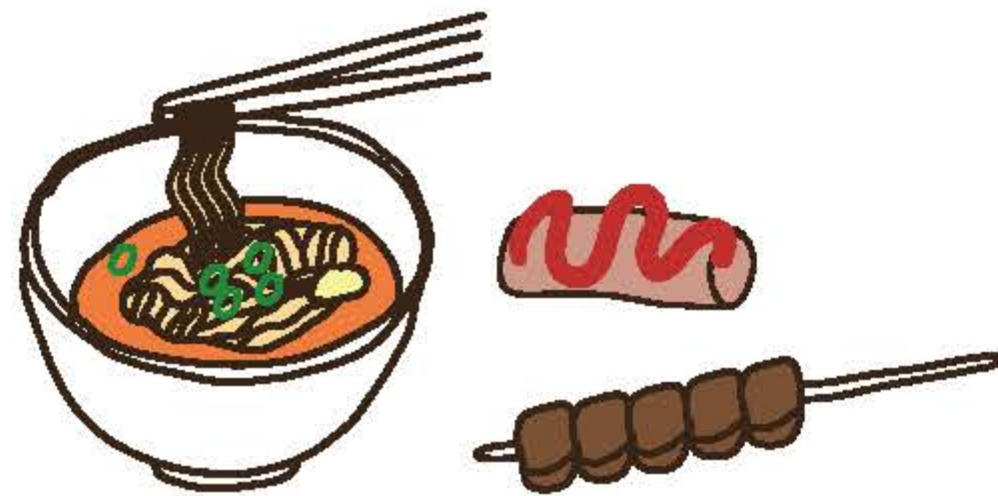


김치는 덜 짜게
만들어 먹기



식사 조절

×



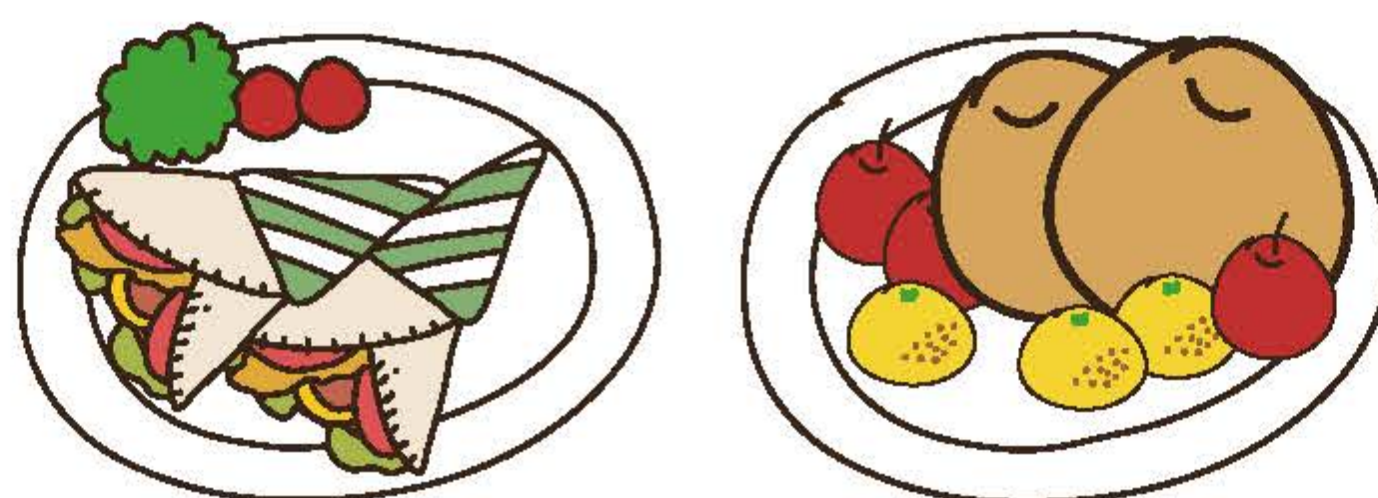
라면, 햄, 소시지 등은
가급적 피하기

✓



패스트푸드 등
외식을 줄이기

○



충분한 야채와
적당한 과일 섭취하기

✓

건강한 절주 습관

Q.과도하게 술을 마시면?

혈압이 상승하고 고혈압 약에 대한 저항성이 올라감



Q.고혈압 환자에서 적절한 음주는?

금주가 원칙

※ 부득이한 경우 : 남성은 하루 2잔 이하, 여성은 하루 1잔 이하로 제한

Q. 체중이 증가하면 혈압은 어떻게 되나요?

A. 비대해진 전신의 혈액을 흘러가야 하므로
혈액이 지나가는 혈압 증가



A. 비만인 경우 인슐린 분비증가
→ 인슐린의 소금기와 물을 저장하려는
성질로 인해 혈액의 양이 증가하여 혈압 상승

콘텐츠 내용 출처

1. 국가건강정보포털(2024), 고혈압 환자의 식이요법
2. 대한고혈압학회(2022), 2022년 고혈압 진료지침