



예는 고혈압 위험 증가 요인입니다. 예가 더 많을수록 고혈압 위험이 더 높습니다. 본 안내문 반대쪽의 건강관리 권고안이 고혈압의 예방, 발견 및 치료에 도움이 될 것입니다.

결과:

| | | | |
|----|-----------------------------------|----------------------------|------------------------------|
| 1. | 담배를 피십니까? | 예 <input type="checkbox"/> | 아니오 <input type="checkbox"/> |
| 2. | 하루에 2병 이상의 음주를 하십니까? | 예 <input type="checkbox"/> | 아니오 <input type="checkbox"/> |
| 3. | 하루에 2잔 이상 카페인(커피, 차 또는 음료를) 마십니까? | 예 <input type="checkbox"/> | 아니오 <input type="checkbox"/> |
| 4. | 짠 음식을 섭취하십니까? | 예 <input type="checkbox"/> | 아니오 <input type="checkbox"/> |
| 5. | 부모님이나 형제자매가 고혈압입니까? | 예 <input type="checkbox"/> | 아니오 <input type="checkbox"/> |
| 6. | 표준체중에서 20% 이상 과체중입니까? | 예 <input type="checkbox"/> | 아니오 <input type="checkbox"/> |
| 7. | 콜레스테롤 수치가 240 이상입니까? | 예 <input type="checkbox"/> | 아니오 <input type="checkbox"/> |

본인이 고혈압이 될 확률은 얼마나 됩니까?

혈압이란 신장에서 혈액을 몸의 각 부분까지 운반할 때 혈액이 혈관벽에 가하는 힘을 말합니다. 혈압은 수축기 혈압(최고혈압)과 확장기 혈압(최저혈압)으로 측정합니다. 정상 혈압은 120/80*입니다. 혈압이 상승하는 것은 신장이 평소보다 더 많은 일을 하고 있다는 것을 나타내며 신장과 혈관 모두에 무리가 됩니다. 혈압이 140/90인 경우 고혈압으로 간주합니다. 고혈압은 신장의 부담을 증가시켜 시간이 지남에 따라 신장이 확장되고 약해지게 됩니다. 또한 고혈압은 뇌졸중, 심장마비, 신장병과 동맥경화 등 위험을 증가시킵니다. 고혈압이 비만, 흡연, 높은 콜레스테롤 수치 또는 당뇨병이 함께 하는 경우 신장 마비와 뇌졸중 위험은 몇 배 더 증가합니다. 고혈압은 증상이 없거나 나타나지 않을 때 발견되는 경우가 많습니다. 고혈압이 모든 연령대에서 나타나기 때문에 "소리없는 살인자"로 불리기도 합니다. 그렇기 때문에 의사를 방문하였을 때 혈압을 체크하는 것이 중요합니다. 고혈압이 있는 경우, 여러분과 여러명의 의사는 적절한 식생활, 운동과 의약품 등을 통해 혈압을 조절하기 위해 함께 노력하게 됩니다.



건강과 고혈압

Blood Pressure and Your Health



Blood pressure is the force of the blood against the walls of the arteries as the heart pumps blood to all parts of the body. It's measured as systolic pressure (as the heart beats) over the diastolic pressure (as the heart relaxes). Normal blood pressure is 120/80.*

Elevated blood pressure indicates that the heart is working harder than normal, putting both the heart and the arteries under strain. A blood pressure reading of 140/90 is considered high.

High blood pressure, or hypertension, increases the heart's workload, causing the heart to enlarge and weaken over time. It also increases the risk of stroke, heart attack, kidney failure and congestive heart failure. When high blood pressure exists with obesity, smoking, high blood cholesterol levels or diabetes, the risk of heart attack or stroke increases several times.

Hypertension is called the "Silent Killer" because it can occur at any age and without symptoms. That's why it's important to have your blood pressure checked when you visit your doctor. If you have high blood pressure, then you and your doctor can work together to help control it with the proper diet, exercise and medication.

Are you at risk for developing high blood pressure?

| | | | |
|----|--|------------------------------|-----------------------------|
| 1. | Do you smoke? | Yes <input type="checkbox"/> | No <input type="checkbox"/> |
| 2. | Do you consume 2 or more drinks of alcohol a day? | Yes <input type="checkbox"/> | No <input type="checkbox"/> |
| 3. | Do you consume more than 2 cups per day of caffeinated coffee, tea or soft drinks? | Yes <input type="checkbox"/> | No <input type="checkbox"/> |
| 4. | Do you consume a diet high in sodium? | Yes <input type="checkbox"/> | No <input type="checkbox"/> |
| 5. | Do your parents, sisters or brothers have high blood pressure? | Yes <input type="checkbox"/> | No <input type="checkbox"/> |
| 6. | Are you 20 percent over your ideal body weight? | Yes <input type="checkbox"/> | No <input type="checkbox"/> |
| 7. | Is your cholesterol level over 240? | Yes <input type="checkbox"/> | No <input type="checkbox"/> |

Results:

A **YES** response reflects factors which may increase your risk for high blood pressure. The more **YES** answers, the higher your risk. The information in the wellness recommendations on the reverse side of this flier will help you to prevent, detect and seek treatment for high blood pressure.



Recommended blood pressure ranges

Category Systolic (mmHg)** Diastolic (mmHg)**

Normal – Less than 120 and Less than 80

Prehypertension – 120–139 or 80–89

Hypertension – 140 or higher or 90 or higher

** If systolic and diastolic pressures fall into different categories, overall status is the higher category. These classifications do not apply to certain ages and should be considered merely as a guide.

Recommended Screening

Periodic screening beginning at age 18 years

Work with your doctor to control your blood pressure

If you have high blood pressure, there's a lot you can do to reduce it. First, work with your doctor to determine the best treatment for you. It may include a low-fat, low-salt diet, losing weight, getting more exercise, and reducing alcohol consumption. Excess weight is closely associated with increased blood pressure. If you're more than 10 percent above your ideal weight, your blood pressure could be lowered with just 10 pounds of weight loss. And if you smoke – quit. It's another major risk factor for heart disease.

If your blood pressure does not reach an acceptable level after two to three months of making lifestyle changes like these, your doctor may recommend medication in addition to your lifestyle changes.

When you and your doctor work as a team to control your high blood pressure, you can help improve your overall health and reduce your risk of more serious medical conditions.

Wellness recommendations

If you're overweight, try to lose those extra pounds. Excess weight is closely associated with increased blood pressure. If you're more than 10 percent above your ideal weight, your blood pressure could be lowered with just 10 pounds of weight loss.

De-stress. Repeated stress appears to raise blood pressure, while relaxation techniques may lower blood pressure.

Do not smoke. Smoking increases blood pressure and contributes significantly to the development of heart disease.

Alcohol. Moderation is the key.

Potassium. A study in the *Annals of Internal Medicine* concluded that potassium-rich foods can reduce the need for blood-pressure-lowering medication in some people with hypertension. Be sure to consult your doctor before trying a high-potassium diet.

For more information about UnitedHealthcare's Asian American Markets, visit www.uhcasian.com.



Sources: (UnitedHealthcare is not associated with these Web sites.)

*National Heart, Lung and Blood Institute/Diseases and Conditions, http://www.nhlbi.nih.gov/health/dci/Diseases/Hbp/HBP_WhatIs.html April 2008
American Heart Association, www.americanheart.org

This information was prepared solely for general educational purposes. If you have specific questions about the topic(s) featured in this flier or about other health conditions, see your doctor.

Insurance coverage provided by or through UnitedHealthcare Insurance Company or its affiliates. Administrative services provided by UnitedHealthcare Insurance Company, United HealthCare Services, Inc. or their affiliates.

권장 혈당

수축기 혈당(mmHg)** 확장기 혈당 (mmHg)**

정상 - 수축기 혈당이 120 미만이며 확장기 혈당이 80 미만

전고혈당 단계 - 수축기 혈당이 120-130 또는

확장기 혈당이 80-89

고혈당 - 수축기 혈당이 140 이상 또는 확장기

혈당이 90 이상

** 수축기 혈당과 확장기 혈당이 다를 경우 카테그리인

경우 전립적인 상태는 높은 카테그리에 속하며
이러한 문구는 일부 미디어에는 적용되지 않으며
가이드로만 사용하시기 바랍니다.

검사 권고

18세부터 주기적으로 검사를 받으십시오.

혈당 조절을 위해 의사와 함께 노력하십시오.

고혈당인 경우, 혈당을 낮추기 위해 할 수 있는
방법이 없습니다. 첫째, 최선의 치료를 찾기 위해
의사와 상담하십시오. 최선의 치료에는 저지방,
저염 식단, 체중 감소, 운동 및 응축 감소를
포함할 수 있습니다. 과체중은 혈당 증가와
밀접한 관련이 있습니다. 권장 체중에서 10%
이상 과체중이라면 10파운드 의 체중 감소를
혈당을 낮출 수 있습니다. 혈연하신다면 이제
근여하십시오. 고혈당은 심장질환의 또다른 주요
위험 요인입니다.

이러한 라이프스타일 변화에도 불구하고 2-3달
후에도 혈당이 허용 레벨에 도달하지 못한다면
의사는 라이프스타일 변화 외에도 의약품들
권고할 수도 있습니다.

의사와 환자가 고혈당을 조절하기 위해 한 팀으로
노력한다면 전립적인 건강을 향상시킬 수 있고
또한 보다 심각한 합병 위험을 감소시킬 수
있습니다.

건강관리 권고

과체중이라면 체중을 줄이기 위해 노력하십시오.
과체중은 혈당 증가와 밀접한 관련이 있습니다.
권장 체중에서 10% 이상 과체중이라면 10파운드
의 체중 감소를 혈당을 낮출 수 있습니다.

스트레스를 줄이십시오. 긴장을 늦추는 동안
혈당이 낮아지는 반면 반복적인 스트레스는
혈당을 상승시킵니다.

근여하십시오. 혈연은 혈당을 상승시키고
심장질환 발병의 주요한 원인이 됩니다.

음주, 음주를 적당히 하는 것이 중요합니다.

관람. *Annals of Internal Medicine*의 연구는 칼륨이
충분한 음식이 일부 고혈당 환자에게 혈당을
낮추기 위해 섭취하는 의약품 필요성을

감소시키는 것으로 나타났습니다. 고칼륨
식단을 시작하기 전에 의사와 상의하십시오.

UnitedHealthcare의 아시아인 아메리칸 마켓에 대한 보다 자세한 사항을
원하시는 분은 저희 웹사이트 www.uhcasian.com를 방문해 주십시오.



출처: (UnitedHealthcare는 본 웹사이트와 제휴하고 있지 않습니다.)

* National Heart, Lung and Blood Institute/Diseases and Conditions, http://www.nhlbi.nih.gov/health/dci/Diseases/Hbp/HBP_WhatIs.html April 2008 American Heart Association, www.americanheart.org

본 정보는 오직 일반적인 교육 목적으로 준비되었습니다. 본 안내문에 대한 구체적인 의사와 상담하시기 바랍니다.

모험 커버리지는 UnitedHealthcare Insurance Company 또는 그 자회사를 통해 제공됩니다. 행정 담당은 United HealthCare Insurance Company, United HealthCare Services, Inc. 또는 그 자회사에서 제공됩니다.