


고혈압을 예방해요

| | | |
|--------------|---|---|
| 체중 감량 |  | 정상 체중을 유지하세요. |
| 올바른 식사요법 |  | 과일과 야채와 저지방 유제품을 많이 먹고 포화 지방산과 지방이 많은 음식을 피하세요. |
| 염분 섭취 줄이기 |  | 짬음식은 피하고 싱겁게 먹어요. |
| 신체 활동 |  | 매일 적어도 30분 정도의 유산소 운동을 하세요. |



소아청소년 고혈압

어린이용



대한소아신장학회
KOREAN SOCIETY OF PEDIATRIC NEPHROLOGY



질병관리본부
KCDC





저한테 왜 이 설명서를 주시나요?

다른 친구들보다 어린이의 혈압이 높아서 이 설명서를 주는 거예요.

혈압이 뭐예요?

우리 몸의 심장에서 피를 온몸으로 보낼 때 그 피가 지나가는 혈관이 받는 힘의 세기를 말해요. 이런 도구로 검사하지요.



작은 어린이에게 성인 혈압대를 사용하면 실제보다 혈압이 낮게 나와 고혈압 진단을 놓칠 수 있어요.



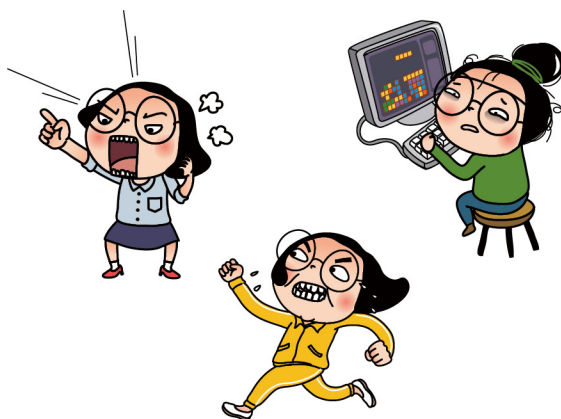
고혈압이 뭔가요?

혈압이 높은 것을 말해요. 혈압이 너무 높으면 심장이 힘들게 되고 혈관이 약해질 수 있어요. 고혈압이 계속된다면 그 이유를 알아내어 치료해야 해요.



제가 고혈압인가요?

뛰어다니거나, 화가 나거나, 게임을 할 때 혈압은 잠깐 높아질 수 있어요. 하지만 여러 번 재어도 계속 혈압이 높으면 고혈압일 수 있으니 의사선생님을 만나야 해요.



고혈압은 왜 생기나요?

몸무게가 너무 많이 나가거나, 콩팥이나 심장 또는 몸 안의 다른 장기에 병이 있으면 혈압이 높아질 수 있어요. 특별한 원인 없이 생길 수도 있어요.

저는 어떻게 해야 하나요?

우선 혈압을 다시 재어 보아야 해요. 뛰어다니면 혈압이 올라가니까 한참 앉아있다가 혈압을 재지요. 하지만 이때 게임을 하면 혈압이 또 높게 나올 수 있으니 조심!

그래도 계속해서 혈압이 높으면 그 이유를 찾아내어 치료를 해야 해요. 음식을 싱겁게 먹고 운동을 꾸준히 하면 치료가 더 잘될 거예요!

