

# High Blood Pressure

Blood pressure is the force put on the walls of the blood vessels with each heartbeat. Blood pressure helps move blood through your body.

## Taking Your Blood Pressure

Blood pressure is often checked by putting a wide band called a cuff around your upper arm. Air is pumped into the cuff. Your blood pressure is measured as the air is let out of the cuff.

Blood pressure is one number over a second number.

- The top number is higher and is called the systolic reading. It is the pressure in the blood vessels when the heart pumps.
- The bottom number is lower and is called the diastolic reading. It is the pressure in the blood vessels when the heart rests between beats.

## Normal Blood Pressure

Normal blood pressure is 120 over 80 or less. Blood pressure varies from person to person. Each person's blood pressure changes from hour to hour and from day to day.

## High Blood Pressure

High blood pressure is also called hypertension. High blood pressure is 140 over 90 or higher. A diagnosis of high blood pressure is not made until your blood pressure is checked several times and it stays high.

The harder it is for blood to flow through your blood vessels, the higher your blood pressure numbers. With high blood pressure, your heart is working harder than normal. High blood pressure can lead to heart attack, stroke, kidney failure, and hardening of the blood vessels.

## Signs of High Blood Pressure

The only way to know if you have high blood pressure is to have it checked. Most people do not have any signs. Some people may have a headache or blurred vision.

# 고혈압

혈압이란 맥박이 뿜 때마다 혈관 벽에 닿는 혈액의 압력을 말합니다. 혈압은 피가 몸 안에서 흐르도록 도와줍니다.

## 혈압 재기

혈압은 소위 커프(cuff)라고 부르는 넓은 완대를 팔 위에 감고 검사합니다. 완대 안으로 공기를 펌프해 넣습니다. 공기가 완대로부터 빠져나오면서 혈압이 측정됩니다.

혈압 수치는 두 개로 표시됩니다.

- 더 높은 위 번호는 수축 기압이라고 부릅니다. 이 수치는 심장이 박동할 때 혈관 안에 압력을 표시합니다.
- 낮은 아래 번호는 확장 기압이라고 부릅니다. 이 수치는 심장이 박동과 박동 사이에 쉬고 있을 때 혈관 안에 압력을 표시합니다.

## 정상 혈압

정상 혈압은 120/80 또는 이 미만입니다. 혈압은 사람마다 다릅니다. 어떤 사람의 혈압은 그날 그날 시간에 따라 변합니다.

## 고혈압

높은 혈압은 고혈압이라고 부릅니다. 고혈압은 140/90 또는 그 이상입니다. 혈압을 서너번 측정한 결과 그 수치가 계속 높아야 고혈압 진단이 내려집니다.

혈관을 통하여 혈액이 더 강하게 흐르면 그 만큼 혈압 치수가 높아집니다. 혈압이 높으면 심장은 정상보다 더 많이 일을 해야 합니다. 고혈압은 심장마비, 뇌졸중, 신장 부전증, 그리고 혈관 경화의 원인이 됩니다.

## 고혈압 징후

자신이 고혈압인지 확인하는 유일한 방법은 검사를 해보는 것입니다. 대부분의 사람들은 별 징후가 나타나지 않습니다. 어떤 사람들은 두통이 생기거나 시야가 흐려집니다.

## **Your Care**

Blood pressure control is very important. If you have high blood pressure you should:

- Check your blood pressure often. Call your doctor if your blood pressure stays high.
- See your doctor as scheduled.
- Take your blood pressure medicine as ordered by your doctor.
- Take your medicine even if you feel well or your blood pressure is normal.
- Lose weight if you are overweight.
- Limit salt in your food and drinks.
- Avoid alcohol.
- Stop smoking or tobacco use.
- Exercise most every day.
- Reduce stress.
- Practice relaxation daily.

Call 911 **right away** if you have:

- A severe headache
- Vision changes
- Chest pain, pressure or tightness that is not better with nitroglycerin
- Have a hard time breathing or get short of breath
- Sudden numbness, tingling or weakness in the face, arm or leg
- Sudden confusion, trouble understanding or trouble speaking
- Trouble swallowing

## 관리 방법

혈압 관리는 매우 중요합니다. 혈압이 높으면:

- 혈압을 자주 검사하십시오. 혈압이 계속 높으면 의사에게 연락하십시오.
- 정기적으로 의사를 보십시오.
- 의사의 지시대로 고혈압 약을 드십시오.
- 비록 기분이 좋아지고 혈압이 정상이 되어도 약을 계속 드십시오.
- 과체중이면 체중을 줄이십시오.
- 음식이나 음료 안에 소금을 제한하십시오.
- 술을 들지 마십시오.
- 담배를 끊으십시오.
- 매일 운동을 하십시오.
- 스트레스를 줄이십시오.
- 매일 긴장 이완을 연습하십시오.

아래와 같은 경우 911에 즉시 연락하십시오:

- 심한 두통
- 시력 변화
- 니트로글리세린을 먹어도 가슴 통증, 압박감 또는 조이는 것이 나아지지 않을 때
- 숨쉬기가 힘들거나 숨이 가쁘다
- 얼굴, 팔 또는 다리가 갑자기 저리거나, 따금거리거나, 힘이 없다
- 갑자기 정신이 혼동되고, 남의 말을 알아듣거나 말을 할 수 없다
- 삼키기가 힘들다

High Blood Pressure. Korean.

6/2005. Developed through a partnership of The Ohio State University Medical Center, Mount Carmel Health and OhioHealth, Columbus, Ohio. Available for use as a public service without copyright restrictions at [www.healthinfotranslations.com](http://www.healthinfotranslations.com).