



새해를 맞은지 엇그제 같은데
벌써 두 번째 달을 맞이합니다.
찬 바람에 몸이 노곤해지는 하루이지만,

2월은 봄의 시작을 알리는 **입춘(立春)**과 **우수(雨水)**의 절기가 있습니다.

어서 추위가 풀리고 따뜻해지길 바라는 마음으로
봄을 맞이하기 전에 어르신의 주변분들에게
따뜻한 말로 먼저 봄 인사를 전해보는 것은 어떨까요?^^



설명절에는
사랑하는 사람들과
좋은 덕담을 많이 나누시고
행복한 설 연휴 보내시길 바랍니다^^

♥ 동래데이케어 올림 ♥

새해복 많이 받으세요



고혈압이란 무엇인가?

고혈압이란

BLOOD
PRESSURE



수축기 혈압이 **140mmHg** 이상
또는 확장기 혈압이 **90mmHg** 이상인
경우를 말합니다.

고혈압은 증상이 겉으로
드러나지 않아 치료율이
비교적 미미한 수준입니다.

혈압은 심장이 박동할 때 혈액이 혈관을 밀어내는 힘을 말합니다.
수축기혈압과 이완기혈압 모두 120 mmHg와 80 mmHg 미만일 때
정상 혈압입니다.

고혈압은 위 팔에 혈압대를 감아 측정한 동맥의 압력을 기준으로
수축기혈압 **140 mmHg 이상**, 또는 이완기혈압(확장기혈압) **90
mmHg 이상**인 경우를 말합니다.

고혈압 증상은 표적 장기 손상(심장, 뇌, 망막 혈관 및 말초 혈관 등
중요 장기의 고혈압에 의한 손상) 전까지는 특별한 증세가 없는 것이
보통이지만, **간혹 두통, 두근거림, 호흡곤란** 등이 나타날 수 있습니다.

고혈압의 원인과 합병증

본태성(1차성) 고혈압 - 생활습관



가족력



비만



식습관

2차성 고혈압 - 원인 질환



신장 질환



부신 증양

원인 없이 발생한 고혈압을 **본태 고혈압(1차성)**이라 하고, 원인이 있는 경우 **이차성 고혈압**이라고 합니다.

본태 고혈압(1차성)은 복잡하고 다양한 원인에 의해 발생하며, 가족력, 흡연, 비만, 운동부족, 스트레스, 사습관 등의 환경적 또는 심리적 요인에 의해 영향을 크게 받을 수 있습니다. 특히나 고혈압은 짜게 먹는 식습관이 크게 영향을 미칠 수 있다고 하니 주의가 필요합니다.

이차성 고혈압의 원인은 콩팥병, 원발성 알도스테론증, 크롬친화세포종, 갑상선 기능이상, 쿠싱증후군 등입니다.



대표적인 **고혈압 합병증**에는 뇌졸중, 고혈압성 망막증, 동맥경화증, 심부전 관상동맥질환, 신장기능저하 등이 있습니다.

고혈압 예방 습관



- ✓ 매일 규칙적으로 유산소 운동을 합니다.
- ✓ 염분 섭취를 줄여 저염식을 합니다.
- ✓ 흡연자라면 금연합니다,
- ✓ 과도한 음주를 줄입니다.
- ✓ 비만인 경우라면 체중감량을 통해 정상 체중을 유지합니다.
- ✓ 스트레칭이나 명상 등의 방법으로 스트레스를 줄입니다.
- ✓ 과일, 채소, 생선 섭취를 많이 하고 고지방 음식을 피합니다.
- ✓ 국이나 찌개를 피하고 되도록 국물을 먹지 않습니다.

**고혈압은 가족력을 가지고 있다면
그렇지 않은 경우보다 발생 가능성이
높으며 생활습관과도 밀접한 관련이 있는 만큼
평소 음주, 흡연, 짜게 먹는 식습관, 운동 등
잘못된 생활습관에 대한 개선할 수 있는
노력이 필요합니다.**

**평소 좋은 생활습관으로
혈압을 조절하고
합병증 위험을 줄여
어르신의 건강하게 보내시길 바랍니다~!!**

실행기능 훈련 활동지

출발에서 도착까지 선을 그어가며 길을 찾아가 보세요.

※ 연필이나 색연필을 준비하세요.

