



고혈압이란?

수축기혈압 140mmHg 또는 이완기혈압 90mmHg 이상을 말하며, 동맥내의 압력이 높아져 있는 상태를 말합니다.

※ **정상 혈압** : 수축기혈압 120mmHg 미만이고 이완기혈압 80mmHg 미만인 상태

혈압이 높으면 심장에 많은 부담을 주고 혈관에 장애를 일으키게 되어 심혈관질환, 만성콩팥병, 망막증 등의 발생위험과 사망률을 증가시킵니다.

예방 및 치료

고혈압 전 단계(120~140mmHg/80~89mmHg)는 약물치료보다 적극적인 생활습관 개선이 효과적이며, 고혈압환자는 생활습관 개선과 함께 의사의 처방에 따라 항고혈압제를 복용하여야 합니다.

생활습관 개선

콜레스테롤이 많이 함유된 음식이나 소금 섭취량(정제염 5g/1일 이내)을 줄이는 등 건강한 식사습관과 금연, 절주, 규칙적인 운동을 통한 적정체중을 유지하는 것이 중요하며, 주기적인 혈압검사와 의사상담 등 적극적인 혈압관리가 필요합니다.



당뇨병이란?

최소 8시간 이상 금식 후 공복상태에서 측정한 혈장 혈당이 126mg/dL 이상을 말하며, 췌장의 인슐린 결핍과 인슐린 분비 및 작용의 결함에 의해 발생합니다.

※ **정상 혈당** : 공복 혈장 혈당이 100mg/dL 미만인 상태

오랜 기간 고혈당 상태가 유지되면 여러가지 합병증이 발생하는데, 대표적인 것이 망막증, 신기능장애, 신경병증(저림, 통증)이고 심혈관계 질환의 위험이 높아지게 됩니다.

예방 및 치료

당뇨병 전 단계(공복 혈장 혈당 100~125mg/dL)는 약물치료보다 적극적인 생활습관 개선이 효과적이며, 당뇨병 환자는 생활습관 개선과 함께 의사의 처방에 따라 약물을 복용하여야 혈당조절을 통해 합병증을 예방하거나 진행을 늦출 수 있습니다.

생활습관 개선

혈당조절을 위해서는 적절한 식습관과 체중관리가 중요합니다. 개별화된 임상영양요법에 대한 교육과 규칙적인 운동을 실시하며, 주기적인 혈당검사와 의사상담 등 적극적인 혈당조절이 필요합니다.

지역사회 건강증진 프로그램 안내

보건소와 국민건강보험공단에서는 고혈압, 당뇨병 등 만성질환의 예방과 관리를 지원하기 위해 건강증진프로그램을 운영하고 있습니다. 내방이나 전화 상담 후 귀하의 건강상태에 적합한 생활습관 개선 프로그램에 참여하시면 보다 체계적인 건강관리를 받을 수 있습니다.

보건소

- 지역사회 전체에 대한 금연, 절주, 신체활동, 영양 사업
- 대시중후군 등 건강위험군에 대한 만성질환 예방 및 관리사업

국민건강보험공단

1577-1000

<http://hi.nhis.or.kr>

- 대시중후군 등 건강위험군에 대한 생활습관 개선사업(금연, 절주, 운동, 영양 등)
- 검진 결과 고혈압, 당뇨병 유질환판정자에 대한 조기 치료 유도 사업
- 고혈압, 당뇨병 유질환자에 대한 건강지원서비스(알림, 상담, 교육, 맞춤형 건강정보 제공)