

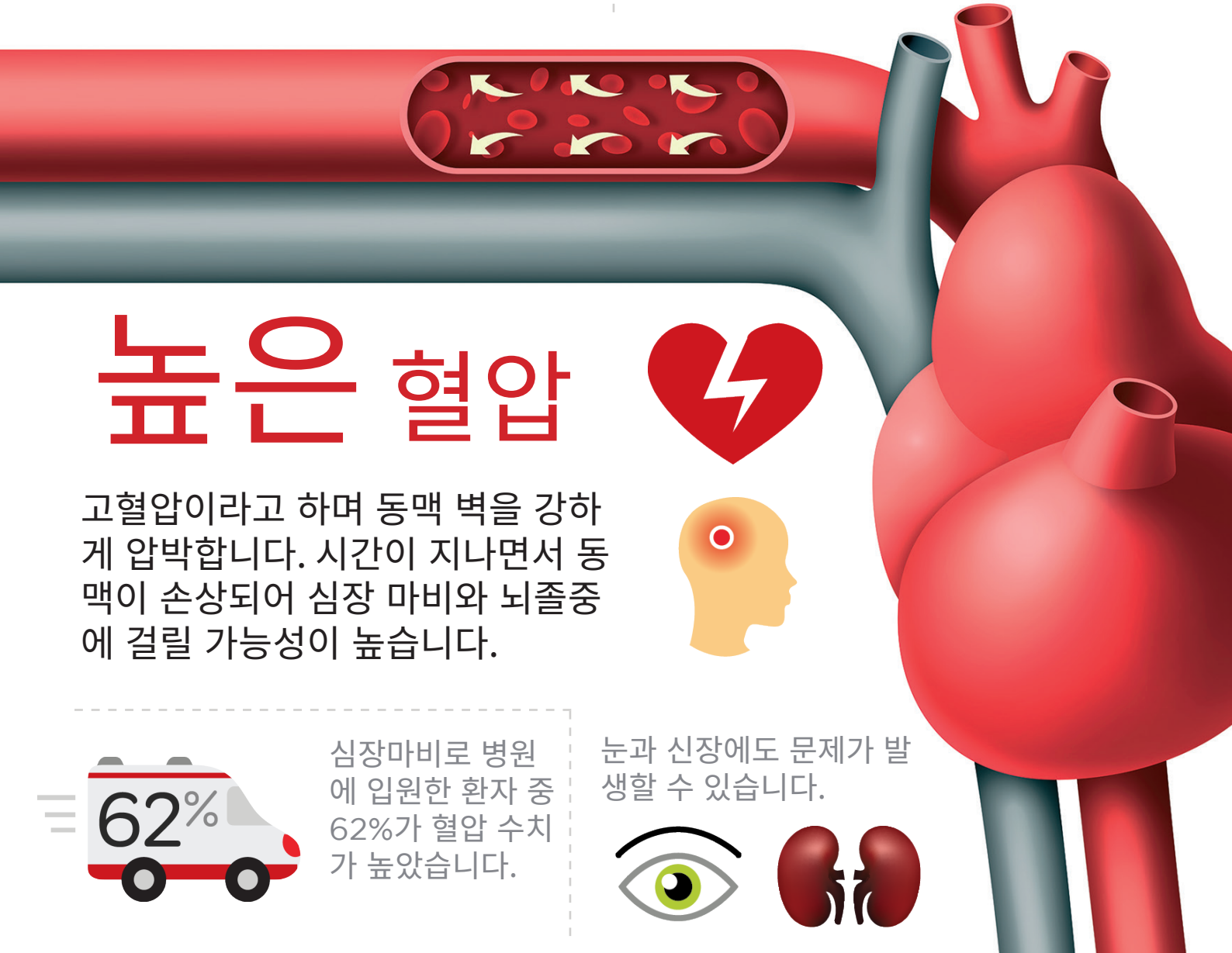
# 혈압

심장병과 뇌졸중의 위험 요인 중 하나



심장이 뛰면 혈액이 몸에 공급됩니다. 혈액이 흐르면서 동맥을 압박하는데, 이 압박의 강도가 혈압입니다.

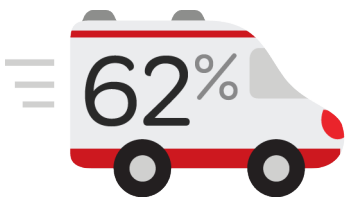
고혈압은 증상이 없기 때문에 대부분의 사람들이 모르고 넘어가는 경우가 많습니다. 유일한 확인 방법은 검사를 받는 것입니다.



## 높은 혈압

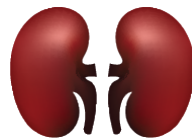


고혈압이라고 하며 동맥 벽을 강하게 압박합니다. 시간이 지나면서 동맥이 손상되어 심장 마비와 뇌졸중에 걸릴 가능성이 높습니다.



심장마비로 병원에 입원한 환자 중 62%가 혈압 수치가 높았습니다.

눈과 신장에도 문제가 발생할 수 있습니다.



### 심장 마비와 뇌졸중의 발병 가능성을 낮추는 방법



금연



심장에 좋은  
식품과 음료 섭취



운동량 늘리기



체중 감량



약 복용