

## 혈압이란?

심장이 수축과 이완을 반복하며 몸에 혈액을 공급할 때 혈관에 미치는 압력



## 고혈압 증상

- \* 두통
- \* 어지러움
- \* 대부분 증상이 없음
- \* 가슴이 답답하고 두근거림

## 고혈압 진단 기준

구분	최고 혈압		최저 혈압
*정상	120	그리고	80
고혈압 전단계	120-139	또는	80-89
고혈압 1단계	140-159	또는	90-99
고혈압 2단계	160	또는	100

(\* 심혈관질환의 발병위험이 가장 낮은 최적 혈압)

## 고혈압의 주요 합병증



고혈압 반드시,  
혈압을 여러 번 재서  
진단합니다.



## 고혈압 예방 수칙

수시로 혈압 체크 내 혈압 알기	체중 조절 체중 혈압	소금 조절 채소, 과일, 육류 저지방 유제품	금연, 금주 30ml 알콜	규칙적 운동 주 3회/ 30분 이상	가족력 지속적 건강체크

뇌심혈관질환예방 및 운동, 작업환경, 직무스트레스  
부천근로자건강센터 에서 관리하세요!