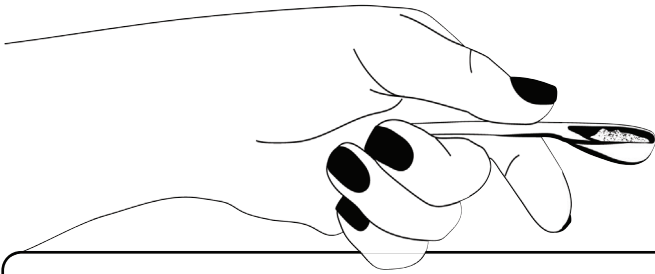


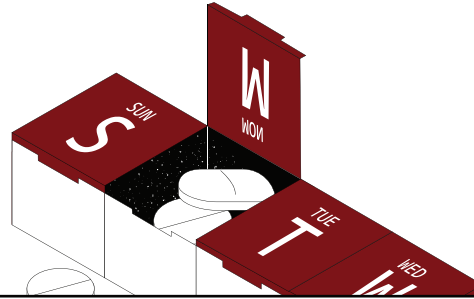
혈압을 낮추는 데 중요한 일일 습관

고혈압을 조절하면 뇌졸중이나 심장마비 같은 합병증을 예방할 수 있습니다. 대부분의 사람들은 건강한 습관과 약을 통해 혈압을 낮춰야 합니다.



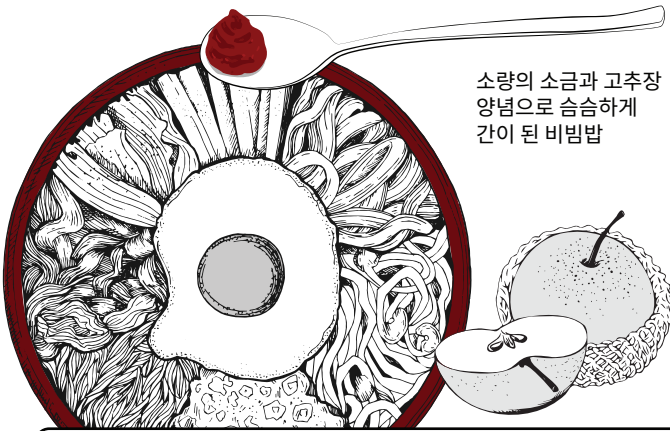
소금이나 '나트륨' 섭취를 제한 하십시오.

하루에 1티스푼(1,500mg에 해당) 미만의 나트륨 섭취를 목표로 하십시오. 소금 대신에, 마늘, 생강, 레몬, 식초를 사용하십시오.



혈압약은 지시에 따라 복용하십시오.

알약통이나 전화 알람을 사용하여 기억하세요.



소량의 소금과 고추장 양념으로 숨숨하게 간이 된 비빔밥

심장 건강에 좋은 음식을 드십시오.

알코올 음주량을 줄입니다.

여성은 하루에 1잔, 남성은 하루에 2잔을 넘기지 마세요.



활동적으로 지내고 몸을 계속 움직입니다.

매주 3시간 이상을 목표로 하십시오. 빠르게 걷거나 춤추기 같은 활동을 친구와 재미있게 해보세요.

건강한 체중 유지를 목표로 하십시오.



고혈압에 관해
계속 관찰 해보세요.

www.bit.ly/lahealth_bp_ko

- 의사 진료소에 문의하세요.
- 자신에게 맞는 자료와 동영상과 같은 환자 교육 자료를 요청하세요.

한국어 | Korean



This project is funded by the National Institutes of Health (NIH) and was developed in partnership with RHC, NCHS, and OHSU.

