
고혈압

고급질환실습



학습 목표



- **혈압측정방법을 알고 나의 현재 혈압을 말할 수 있습니다.**
- **고혈압약의 올바른 복용법을 설명할 수 있습니다.**
- **응급상황 시 대처법을 설명할 수 있습니다.**

목 차



- 나의 혈압 재어 보기
- 약물 치료 따라 잡기
- 이럴 때는 어떻게 할까?
- 마무리

혈압 관리의 첫 걸음

나의 혈압 재어 보기



고혈압 환자의 목표 혈압

똑똑한 환자 프로젝트



	수축기혈압 (mmHg)	확장기혈압 (mmHg)
목표 혈압	140 미만	90 미만
당뇨병이 있는 경우	140 미만	85 미만

(대한고혈압학회, 고혈압 진료지침(안), 2013)

혈압 측정 횟수와 시기

똑똑한 환자 프로젝트



- ☑ 일주일에 **3일** 측정
- ☑ 조금 높을 때는 **5일** 측정
- ☑ 하루 **2회** 측정

- 아침: 밥 먹기 전, 약 먹기 전
- 저녁: 잠 자기 전



(대한고혈압학회, 고혈압 진료지침(안), 2013)

혈압 측정 전 주의 사항

똑똑한 환자 프로젝트

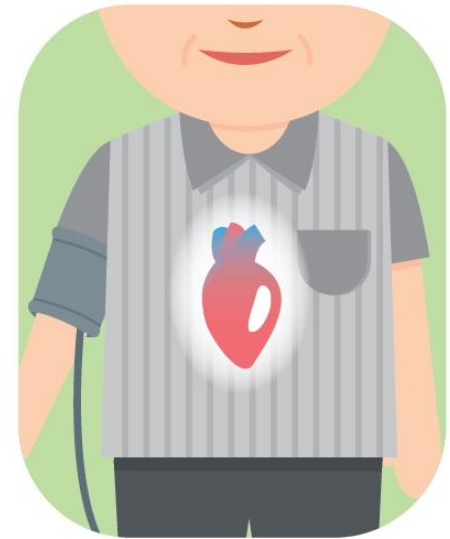


- ☑ 혈압측정 30분 전 **커피. 술. 담배를 피하기**
- ☑ 혈압을 재기 전 **5분 정도 휴식하기**
- ☑ 등을 기대고 편하게 앉은 자세
- ☑ (누운 환자) 누워서 **팔** 경우 팔에 베개를 받치기
- ☑ 팔은 **심장높이**로 유지하기
- ☑ 혈압이 높게 나와 다시 측정하는 경우에는 적어도 2분 후 다시 측정하기



자가혈압측정: 자동혈압계

똑똑한 환자 프로젝트



자가혈압측정: 혈압기록

똑똑한 환자 프로젝트



- ☑ 날짜, 시간, 수축기혈압, 확장기혈압, 맥박수 기록
- ☑ 측정된 모든 혈압을 기록, 건강관리 수첩에 기록하기
- ☑ 140/90mmHg 이상이면 **고혈압**



나의 건강수치바로알기기록부

날짜		약품명	혈당 검사 (단위 : mg/dL)				혈압 (mmHg)	체중 (kg)
월	일		아침 식전	식후 2시간	저녁 식전	취침 전		
							/	
							/	
							/	
							/	
							/	
							/	
							/	

약물 치료 따라잡기



혈압약 먹은 후 이상해요

똑똑한 환자 프로젝트



↙ 소변을 자주 본다

↙ 어지럼

↙ 피곤함

↙ 발목 부위의 부종

↙ 근육 경련

↙ 기침

↙ 임의로 약을 중단하면 안됨

반드시 담당의사의 진료가 필요함



고혈압 약제의 부작용

똑똑한 환자 프로젝트



- ↘ 일반적 부작용 : 간, 위장장애, 과민반응
- ↘ 혈압하강에 따른 부작용 : 무기력감, 기립성저혈압
- ↘ 약제별 부작용

분류	부작용
DHP계 칼슘차단제	두통, 홍조, 발목 부종, 잇몸 비대
비DHP계 칼슘차단제	서맥, 변비, 잇몸 비대
Thiazide계 이뇨제	저칼륨혈증, 저나트륨혈증, 중성지방 증가, 요산 증가, 발기 장애, 당대사이상, 당뇨병, 이상지질혈증
베타차단제	기관지 수축, 우울증, 당뇨병, 이상지질혈증, 손발 차가움, 악몽
ACE 억제제	마른 기침, 고칼륨혈증, 혈관 부종, 태아기형 유발
ARB 제제	고칼륨혈증, 태아 독성, 태아기형 유발
알파차단제	기립성 저혈압

고혈압 치료제 복용법

똑똑한 환자 프로젝트



📌 질문: 고혈압 약은 언제 먹는 것이 좋을까요?

혈압은 아침에 일어나면 올라가기 시작하므로 아침에 복용하세요(개인에 따라 처방 받은 치료제가 다르므로 의사 지시에 따라 복용해야 합니다).

📌 질문: 고혈압 약 복용 후 혈압이 정상인데 매일 먹어야 될까요?

혈압약을 끊으시면 다시 올라가므로 정상 수치를 유지하더라도 매일 잊지 않고 복용하셔야 됩니다.



고혈압 치료제 복용법

똑똑한 환자 프로젝트



❏ 질문: 고혈압약을 **냉장고에 보관해도 될까요?**

오히려 습기가 차고 약효가 낮아질 수 있으므로 냉장고에 보관하지 마세요. **햇빛을 피해 실온(1~30℃)에 보관하는 것이 좋습니다.**

❏ 질문: 약복용을 잊었을 때는?

복용을 잊은 경우 생각나는 **즉시 복용**하시고
다음 복용이 가까운 경우 기다렸다가
다음 복용시간에 드세요. 절대로 한번에 두배의 용량을 드시지 마세요.



고혈압 치료제 복용법

똑똑한 환자 프로젝트



❏ 질문: 고혈압 약은 한번 먹으면 평생 먹어야 하나요?

고혈압 약은 환자의 정도에 따라 용량과 종류는 줄이거나 중단 할 수 있습니다. 그러나 대부분의 고혈압은 유전, 체질적인 요인으로 발생하므로 자연적으로 없어지거나 완치되지 않으므로 지속적인 치료를 해야 합니다.

❏ 질문: 배우자나 친구끼리 약을 바꾸어 먹어도 될까요?

고혈압 약은 환자에 맞춤으로 처방된 것이므로 절대로 남의 고혈압 약을 바꿔 드시지 않는 것이 좋습니다.



응급상황

이럴 때는 어떻게 할까?



혈압이 140/90 미만으로 떨어지지 않을 때



똑똑한 환자 프로젝트

관리방법	의사에게 이야기해야 하는 사항들
	약을 처방대로 복용했는지 여부
	소염진통제, 스테로이드제제, 피임제 복용 여부
	과도한 식염 섭취
	과음 여부
	체중의 급격한 증가 등

고혈압 응급 상황

똑똑한 환자 프로젝트



- ☑ 혈압 수치: **180/110 이상** 일 때
- ☑ 특히 200~210 이상의 수축기혈압 수치 혹은 110~120의 확장기 혈압이 지속 될 때



- ☒ 모든 활동 중단하고 머리를 높이고 쉬기
- ☒ 보호자는 구토하는 경우 구토물이 기도로 가지 않도록 얼굴을 옆으로 돌리고 머리를 높이기
- ☒ 지체하지 말고 119에 연락하기



응급상황시 보호자 주의사항

똑똑한 환자 프로젝트



- ▶ 가슴이나 몸을 조이는 옷 등을 느슨하게 하기
- ▶ 머리는 높게 하기
- ▶ 구토 시 기도로 흘러 들어가지 않도록 얼굴을 옆으로 돌리기
- ▶ 응급 상황시 심장마사지나 인공호흡을 실시하기
- ▶ 평소 다니는 병원이나 응급 시 연락처를 미리 알아보기



나의 다짐

똑똑한 환자 프로젝트



나 000은 혈압관리를 위해

첫째. _____

둘째. _____

셋째. _____

...를 실천 할 것을 다짐합니다

마무리





학습 목표 달성 했나요?

- ☑ 나의 현재 혈압은 (/) mmHg 이다.
- ☑ 목표혈압은 수축기 () mmHg 미만, 확장기 () mmHg 미만이고, 당뇨병이 있는 경우는 () mmHg 미만, () mmHg 미만이다.
- ☑ 혈압을 측정할 때는 팔은 () 높이로 유지한다.





학습 목표 달성 했나요?

- ☑ 나의 현재 혈압은 (/) mmHg 이다.
- ☑ 목표혈압은 수축기 (140) mmHg 미만, 확장기 (90) mmHg 미만이고, 당뇨병이 있는 경우는 (140) mmHg 미만, (85) mmHg 미만이다.
- ☑ 혈압을 측정할 때는 팔은 (심장) 높이로 유지한다.





학습 목표 달성 했나요?

- ☑ 혈압이 높게 나와 다시 측정하는 경우에는 적어도 ()분 후 다시 측정한다.
- ☑ 고혈압 약은 복용 후 혈압이 ()이더라도 매일 복용해야 한다.
- ☑ 고혈압 응급상황 시 지체하지 말고 ()에 연락하여 병원으로 간다.





학습 목표 달성 했나요?

- ☑ 혈압이 높게 나와 다시 측정하는 경우에는 적어도 (5)분 후 다시 측정한다.
- ☑ 고혈압 약은 복용 후 혈압이 (정상)이더라도 매일 복용해야 한다.
- ☑ 고혈압 응급상황 시 지체하지 말고 (119)에 연락하여 병원으로 간다.



감사합니다

