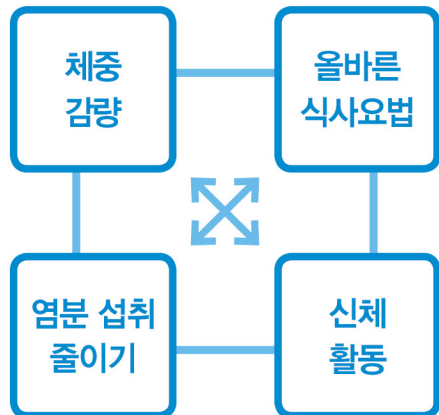




“경계”일 때는 어떻게 해야 하나요?

- “경계 혈압”이라면 혈압이 정상보다 높은 편이지만 고혈압 기준보다는 낮은 경우입니다. 체중이 많이 나가거나, 나트륨을 많이 섭취해서 생길 수 있습니다. 아직 고혈압은 아니지만 고혈압으로 발전할 수 있으므로 운동, 싱겁게 먹기 등의 체중 감량을 위한 생활습관을 유지하면서 꾸준히 관리해야 하므로 소아청소년과 의사 선생님과 의논하시기 바랍니다.

고혈압을 예방해요

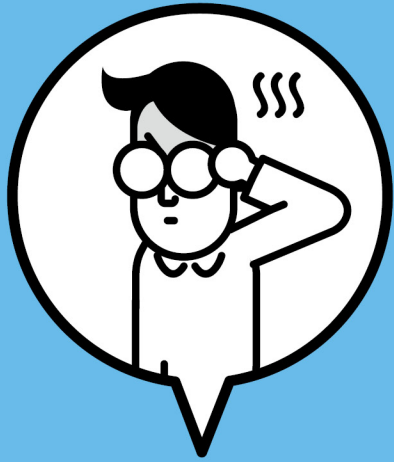


소아청소년을 위한
콩팥지킴이
KIDNEY

소아청소년 고혈압

청소년, 보호자용





소아청소년에도 고혈압이 있나요?

소아청소년에도 고혈압이 발생할 수 있습니다. 어른의 고혈압은 대부분 특별한 원인이 따로 없는 “1차성 고혈압”인 경우가 많습니다. 1차성 고혈압의 경우 체중 조절, 싱겁게 먹기 등의 생활습관 조절과 함께, 필요하면 혈압약을 복용해야 합니다. 소아청소년의 고혈압은 특별한 원인이 있는 “2차성 고혈압”인 경우가 많습니다. 2차성 고혈압의 흔한 원인으로는 콩팥병, 호르몬 이상 (내분비 질환), 심장 및 혈관 질환 등이 있습니다. 혈압이 아주 높은 경우도 드물지 않아서 빨리 원인을 찾고 해결해주어야 합니다. 물론 소아청소년에도 어른과 같이 과체중, 비만 등과 관련된 1차성 고혈압이 발생할 수도 있습니다.

1차성 고혈압

2차성 고혈압

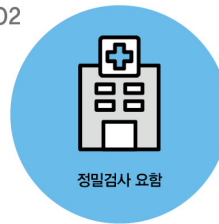


학생건강검사에서 혈압 “경계”
“정밀검사 요함”이라는 결과가
있습니다. 무슨 말인가요?

01



02



● 학생의 혈압이 정상 범위보다 높게 측정되었다는 것입니다. 어른의 경우 정상 혈압은 120/80 mmHg 미만이며 140/90 mmHg 이상이면 고혈압으로 진단합니다. 소아청소년의 정상 혈압은 어른보다 낮으며 성장함에 따라 점점 높아지므로 소아청소년의 혈압은 나이, 성별, 키가 비슷한 또래와 비교합니다. 또래와 비교하여 90퍼센트보다 높은 경우 “경계”, 95퍼센트보다 더 높으면 “정밀검사 요함”으로 판정합니다.

한번 측정한 혈압이 높다고 해서 반드시 고혈압을 의미하는 것은 아닙니다. 혈압이 정상인 경우에도 움직이거나, 흥분하거나, 게임을 하면 혈압이 올라갈 수 있습니다. 따라서 각각 다른 날, 충분히 안정한 상태에서 세 번 이상 측정하여서 혈압이 높을 때 “경계” 또는 “정밀검사 요함”으로 판정합니다. 소아청소년의 혈압은 5분 이상 충분히 휴식을 취한 후에 학생의 체격에 맞는 혈압계를 사용하여야 정확하게 측정할 수 있습니다.



“정밀검사 요함”일 때는
어떻게 해야 하나요?

● 고혈압이 지속되면 심장과 콩팥, 혈관이 점점 나빠질 수 있고, 심한 경우 뇌손상이 올 수도 있으므로 고혈압인지 아닌지를 반드시 확인해 보아야 합니다. 고혈압은 증상이 없는 경우가 대부분이므로, 아무런 불편이 없더라도 병원을 방문하여 혈압을 재보아야 합니다..



작은 어린이에게 성인 혈압대를 사용하면
실제보다 혈압이 낮게 나와
고혈압 진단을 놓칠 수 있습니다.

