

혈압약 없이 정상 혈압을 되찾는 방법

혈압은 혈액이 혈관 속을 흐르고 있을 때 혈관 벽에 미치는 압력을 말한다. 일반인의 정상적인 수축기 혈압(최고 혈압)은 120, 확장기 혈압(최저 혈압)은 80이다. 혈압이 정상 범주에 속하지 않을 때 고혈압 혹은 저혈압이라고 부른다.

고혈압은 수축기 혈압이 140 이상이거나 확장기 혈압이 90 이상인 경우다. 저혈압은 수축기 혈압이 100 이하이거나 확장기 혈압이 60 이하일 때다. 고혈압은 심장 질환, 뇌졸중, 신부전 등의 원인으로 꼽히며, 저혈압 역시 심혈관계 질환의 위험률을 높이기 때문에 관리를 잘해야 한다.

1. 생활방식

연구에 따르면, 스트레스와 불안감이 잦은 사람은 침착한 사람들보다 혈압이 높아질 위험이 있다. 따라서 고혈압이 있는 사람은 명상이나 호흡법 등을 통해 스트레스 호르몬의 수치를 떨어뜨리고 마음을 차분하게 달래는 습관을 갖는 것이 좋다.

저혈압 환자는 갑작스럽게 어지러움을 느끼는 경우가 많기 때문에 누워있거나 앉아있다가 일어날 때 주의를 해야 한다. 혈액 순환을 돕기 위해 일어나기 전 발이나 발목 부위를 주무르는 것도 도움이 되며 여성이라면 압박스타킹을 신어 다리를 조이는 것도 혈류의 흐름을 돕는 방법이다. 또 뜨거운 물로 샤워를 한다거나 찜질방, 스파처럼 너

무 더운 공간에 오래 있는 것은 피해야 한다.

2. 식사법

혈압을 낮추려면 채식주의자와 비슷한 식습관을 갖는 것이 좋다. 식물성 식품은 혈압을 높이는 원인이 되는 나트륨의 양은 적고 혈압을 낮추는 작용을 하는 칼륨의 함유량은 높다. 저혈압이 있는 사람은 고단백의 식사를 하는 것이 좋다. 또 고혈압 환자와는 반대로 소금이 약간 들어간 음식을 먹는 것이 좋다.

3. 운동

비타민 D의 수치가 낮으면 고혈압 위험률이 높아진다. 비타민 D는 대부분은 햇빛을 통해 얻는데 자외선이 피부에 자극을 주면 비타민 D 합성이 일어난다. 따라서 종종 햇볕을 쬐는 시간을 가지며 산책을 하면 도움이 된다. 또 중간 강도의 운동을 꾸준히 하면 비만 위험률이 낮아지고, 심장에 산소를 보다 효율적으로 공급하게 되면서 고혈압의 위험률도 낮춘다. 일주일에 4~5번 정도 30분씩만 유산소 운동을 하면 된다. 저혈압 환자도 혈류의 흐름을 촉진할 수 있도록 규칙적으로 운동을 해주는 것이 좋다. 또 다리에 피가 몰려 자주 붓고 불편함을 느끼는 사람이라면 누운 상태에서 다리를 들어 올려 자전거 타기와 같은 동작을 하는 것도 도움이 된다.

나이든 여성에게 필요한 영양소 5

나이가 들수록 질병에 취약해지기 쉽다. 특히 여성의 경우 폐경기 이후에는 에스트로겐이 부족해지면서 심장질환과 뇌졸중 등의 발병률이 높아진다. 이런 질병을 예방하기 위해 나이 들면서 여성에게 더 필요한 영양소에는 무엇이 있을까?

1. 엽산

엽산은 임신 중에 필수적인 영양분으로 알려졌지만 나이든 여성들에게도 필요하다. 엽산이 부족하면 빈혈, 체중 감소, 체력 저하, 두통 등이 나타난다. 잎사귀가 많은 채소류, 감귤류, 호박, 베리류, 견과류, 올리브유 등에 많이 들어있다.

2. 비타민 D

비타민 D를 충분히 섭취하지 못하면 뼈가 약해지고 골다공증에 걸릴 위험이 높다. 비타민 D는 햇빛을 통해 얻을 수 있지만 자외선 차단제로 인해 부족 현상이 나타나기도 한다. 유제품을 하루에 266g정도 섭취하면 좋다.

3. 칼슘

폐경기에 가까워질수록 새로운 뼈세포가 불어듬에 따라 뼈세포의 생성을 도와줄 수 있는 칼슘이 필요하다. 두부, 시리얼, 콩과 쌀음료, 케일이나 브로콜리 등의 채소와 생선을 많이 먹는 것이 좋다.

4. 오메가-3 지방산

오메가-3 지방산을 많이 먹으면 여성들의 심장질환 발병률이 낮아진다는 연구 결과가 있다. 연어, 대구 등 오메가-3가 풍부한 생선을 최소 1주일에 두 번씩은 먹는 게 좋다.

5. 비타민 B12

폐경기 여성에게 비타민 B12가 부족하면 빈혈에 걸릴 위험이 커진다. 비타민 B12 수치가 낮으면 피로, 체중 감소, 기억력 감퇴, 치매와 우울증에 걸리기 쉽다. 생선, 살코기, 닭고기, 달걀, 우유, 아침 식사용 시리얼 등에 많이 함유되어 있다.

비타민 복용하기 전 알아야 할 사실

건강을 위해 비타민, 미네랄 등의 식이 보충제를 복용하는 사람들이 많다. 그런데 비타민은 잘 먹으면 약이 되고, 잘못 복용하면 독이 될 수도 있다.

1. 비타민은 많이 먹을수록 좋다?

아니다. 비타민이 결핍되면 야맹증, 식욕 부진, 신경 장애, 구순염, 피부염, 빈혈, 구루병, 혈액 응고 장애 등 다양한 질병이 나타나기도 한다.

하지만 과잉 됐을 때도 오심, 구토, 설사, 체중 감소, 불규칙한 심박동, 저지방 혈증, 두통, 간 손상 등의 증상이 나타난다. 특히 정제로 만들어진 식이 보충제 한두 알은 체내에서 상당량의 비타민과 무기질을 함유할 수 있으므로 권장량보다 많이 복용하는 것은 좋지 않다.

2. 비타민은 식후에 먹는 것이 좋다?

맞다. 지용성 비타민은 식이 지방이 있어야 지방과 함께 흡수되며, 소장으로 분비되는 소화 효소와 소장의 점막 흡수 능력에 따라 흡수율이 결정된다.

따라서 식사 후에 복용하는 것이 흡수율이 높다. 또 수용성 비타민 C 등의 경우 식전에 복용하면 오심, 속 쓰림, 설사 등의 부작용이 있을 수 있으므로 식후에 복용하도록 한다.

3. 비타민 보충제는 가족 모두가 같이 먹으면 좋다?

아니다. 비타민이 건강을 지켜줄 것이라는 믿음 때문에 동일한 비타민을 여러 사람에게 선물하기도 하며, 다양한 연령과 다양한 질병을 가진 가족들이 식탁 앞에 두고 같이 먹기도 한다.

그러나 남이 먹는다고 본인에게도 꼭 필요한 것은 아닐 수 있으며, 오히려 독이 될 수 있다. 나이와 성별에 따라, 개인 식생활이나 흡연 여부 등 생활 습관에 따라, 질병이나 복용하고 있는 약에 따라 비타민 필요량이 다를 수 있으므로 개인별 맞춤형으로 필요한 비타민만 복용하는 것이 좋다.

www.isemusa.com

세금보고 미국 전 지역 서비스

PREMIER TAX GROUP

- 세금보고
- 연체세금 해결
- 법인설립
- 세무감사대행
- 해외자산보고
- 상속, 증여세금보고



대표 세무사 이세진(Skyler S. Lee)
공인세무사 (E.A.)
(전) 한국 삼일회계법인 / PWC 근무

Office 714.530.0030
714.345.0762

5730 Beach Blvd, Ste. 202 ~ 203, Buena Park, CA 90621
*Garden Grove에서 Buena Park로 사무실 이전하였습니다
info@isemusa.com / taxcapital@gmail.com