

혈압 낮추는데 도움 되는 방법 4가지

고혈압은 특별한 증상이 나타나지 않기 때문에 '침묵의 살인자' 라고 불린다. 따라서 가족력이 있는 사람들은 별다른 증상이 없더라도 혈압 관리에 신경 써야 한다. 또한, 평소 식습관이 나쁘거나, 비만이거나, 활동량이 적거나, 흡연을 하는 사람들은 나쁜 생활습관에 대한 개선이 필요하다.

■ 비타민C 섭취

한 연구에 따르면, 하루에 비타민C를 500mg씩 섭취한 사람들은 혈압이 4mmHg 떨어지는 효과가 나타났다.

■ 야외에서 햇볕 쬐기

햇볕을 받으면 피부에서 산화질소가 분비된다. 이 물질이 피부에서 혈액으로 전달되면, 혈전이 생기는 것을 막고 혈액순환이 촉진되며 혈압을 낮추는데 도움이 된다. 볕을 쬐면 비타민D 생성뿐만 아니라, 혈압 관리를 하는데도 도움이 된다.

■ 걷기

운동은 건강관리의 필수 조건이며 혈압 관리에 있어서도 예외가 아니다. 혈압 관리를 위해 고강도 운동을 해야 한다는 의미는 아니다.



▲ 사진=shutterstock

하루 업무를 시작하기 전 30분간 걷는 것만으로도 8시간 동안 평균 3.4mmHg의 혈압이 감소하는 효과가 나타난다.

■ 스트레스 관리

스트레스를 받으면 코르티솔과 아드레날린과 같은 호르몬이 분비된다.

미국심장협회에 의하면 이 같은 호르몬 분비는 혈관을 수축시켜 우리 몸이 '투쟁-도피 반응'을 할 수 있는 준비 태세를 갖추도록 만든다. 스트레스가 혈관내 압력을 높인다는 의미다. 따라서 고혈압 고위험군에 해당하는 사람들은 스트레스 관리에도 신경 써야 한다.

삶은 달걀과 귤의 조합



▲ 사진=shutterstock

삶은 달걀과 귤을 아침식탁에 올려보자. 어울리지 않을 것 같은 두 식품이 서로 보완재 역할을 할 수 있다.

삶은 달걀을 먼저 먹으면 아침 빈속을 채워 귤의 신맛(구연산)으로 인한 위의 불편함을 덜 수 있다.

■ '완전식품' 달걀

달걀에는 단백질뿐만 아니라 비타민 A, D, B군 등 다양한 비타민과 미네랄이 많이 들어 있다. 근육 생성을 돕고 눈 및 뼈 건강, 피로 해소에 도움을 준다.

신경계 기능을 유지하고 기억·학습 능력 등 뇌 건강에 기여하는 영양소인 콜린도 풍부하다. 삶은 달걀 한 개에는 콜린의 하루 권장량의 27%가 들어있다.

■ 감귤로 비타민 C 충족

달걀에 없는 영양소가 비타민 C다. 면역력을 높이고 세포 손상을 방지하는 영양소다. 귤에는 비타민 C가 과인에플의 4배, 사과 8배 정도 많다. 하루 2개면 권장량을 충족할 수 있다.

귤에는 헤스페리딘(hesperidin)이라는 비타민 P 성분도 있어 혈관의 저항력을 높여 고혈압을 예방한다.

■ 혈관 건강, 장 운동 도움

귤은 비타민 C뿐만 아니라 단백질, 식이섬유, 칼슘, 인, 철분, 카로틴, 비타민 B군이 많이 들어 있다.

과육에 실처럼 생긴 하얀부분을 '알베도'라고 하는데 혈관을 건강하게 해주는 성질이 있다. 하얀 속껍질은 식이섬유인 펙틴이 풍부해 대장운동을 원활하게 해주어 변비에 도움을 준다.

커피가 과하면 겪을 수 있는 증상들

커피를 마시면 정신이 깨어나고 집중력이 높아진다. 기분이 좋아지고 대사도 활발해진다. 카페인 덕분에이다. 그러나 너무 많이 마시면 다음과 같은 부작용을 겪을 수 있다.



▲ 사진=shutterstock

■ 설사

카페인은 장의 연동 운동을 촉진한다. 하지만 소화기가 약한 사람은 조심해야 한다. 많이 마셨다면 자칫 설사를 할 수 있기 때문이다. 역류성 식도염이 있는 이들은 특히 커피를 비롯한 카페인 음료를 멀리하는 게 좋다.

■ 고혈압

커피를 마시면 혈압이 올라간다. 카페인이 신경 시스템을 자극하기 때문이다. 혈압 상승 효과는 평소 커피와 친하지 않던 사람이 마셨거나 운동 전에 마셨을 경우, 많은 양을 마셨을 경우, 특히 뚜렷하게 나타난다.

■ 횡문근융해

주로 움직이는 관절 주위에 있는 가로무늬 근육이 파괴되는 급성 증상이다. 횡문근융해가 생기는 이유는 외상, 감염, 약물 남용 등이다. 드물지만 카페인 섭취가 과했을 때도 횡문근융해 증상을 겪을 수 있다. 카페인에 민감한 사람, 평소 익숙하지 않은 사람이라면 하루 250mg 이하로 섭취한다.

■ 불안


적당량의 카페인도 각성 효과를 가진다. 하지만 과하면 불안과 초조를 부를 수 있다. 카페인 최대 일일 섭취 권장량을 성인의 경우 400mg 이하, 임산부는 300mg 이하이다. 시중 커피 전문점의 아메리카노 한 잔에는 약 150mg의 카페인이 들어 있다. 하루 3잔 이하로 마시는 게 좋다.

통증 전문 치료 병원

오렌지[백] 한방·척추병원

Baek Chiropractic-Acupuncture, Inc

“28년의 임상경험과 한방/척추의 정확한 진단”으로, 통증의 원인을 파악하고 진료해 드립니다. 침, 부항, 한약/보약, 척추교정, 엑스레이, 각종물리치료를 모두 한곳에서 치료 받으실 수 있습니다.

<p>메디케어</p> <p>지정병원 승인필요 (서울/세종/대전) 센트럴 헬스, 웰케어 지정병원 승인필요 없음 Scan, Care 1st Clever Care, Kaiser Humana, Blue cross Blue Shield, AARP 일반 메디케어 파트 B</p>	<p>각종 보험</p> <p>오바마 케어 Health Net, Blue cross Blue Shield, Kaiser Aetna, Cigna United Health Care HMO- 주치의 허가 또는 승인 없이도 치료가능합니다 *예외가 있으니 전화 확인 요망</p>	<p>교통사고</p> <p>사고 보험 처리 도와드립니다.</p> <p>무료 상담! 전화주세요!</p>	<p>진료 내용</p> <p>두통, 어깨, 목, 허리, 무릎, 발목, 저림, 오십견, 안면마비, 우울증, 수면장애, 감기, 갱년기 증상 등</p> <p>진료 시간 월~금 9am~6pm / 토 9am~12pm 점심시간 12pm~1pm / 목 closed</p> <p>예약/상담 714.530.7001</p> <p>9681 Garden Grove Bl., Suite 101 Garden Grove, CA 92844(모란각 식당 옆)</p>  <p>Dr. 백사론 한의학, 척추신경의사 SCU 척추 의학 졸업 South Baylo 한의대 졸업</p>
--	--	---	---

* 그 외 보험도 전화로 확인해 드립니다. (보험 없으신 분들을 위한 특별 플랜도 있습니다.)