

07

정기적으로 혈압, 혈당, 콜레스테롤을 측정합니다.

- 고혈압, 당뇨병, 이상지질혈증(고지혈증)은 심뇌혈관질환의 중요한 원인으로 알려져 있으나, 이들 질환은 진행되어 합병증이 생기기 전까지 뚜렷한 증상이 없습니다.
- 고혈압, 당뇨병 발생이 증가하는 40대 이후에는 정기적인 검사를 통해 자신의 혈압, 혈당, 콜레스테롤 수치를 반드시 알고 있어야 합니다.
- 고혈압, 당뇨병, 이상지질혈증(고지혈증)을 조기에 발견하여 치료하면 심근경색증 및 뇌졸중 등 중증 심뇌혈관질환의 발생을 줄일 수 있으므로 검사상 이상이 의심되면 방치하지 말고 의사의 진료를 받는 것이 중요합니다.
- 가족력 등 다른 위험요인을 가진 사람의 경우 자신의 혈압, 혈당, 콜레스테롤 수치에 대한 보다 적극적인 관심이 필요합니다.



| 고혈압 진단 기준 |

(단위: mmHg)

분류	수축기 혈압	확장기 혈압	
정상	< 120	그리고	< 80
고혈압 전 단계	120 ~ 139	또는	80 ~ 89
제1기 고혈압	140 ~ 159	또는	90 ~ 99
제2기 고혈압	≥ 160	또는	≥ 100 이상

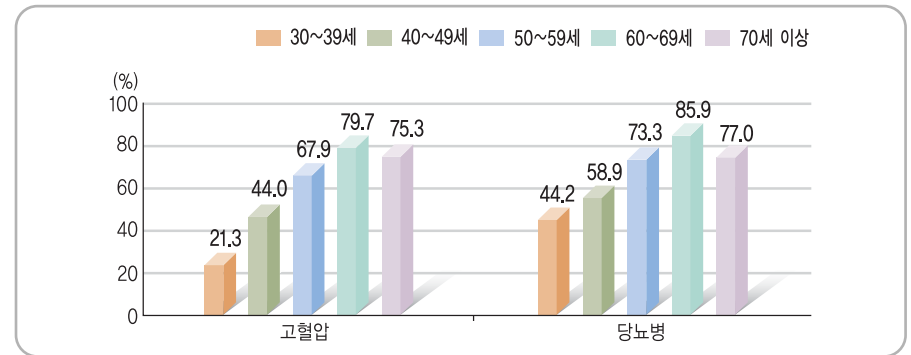
| 당뇨병 진단 기준 |

(단위: mg/dL)

공복혈당		식사 2시간 후 혈당*	
당뇨병	≥ 126	당뇨병	≥ 200
공복혈당장애	100 ~ 125	내당능장애	140 ~ 199
정상	< 100	정상	< 140

* 75그램 경구포도당검사

| 고혈압 및 당뇨병 인지율 |



[주] 인지율: 유병자 중 의사로부터 해당 질병의 진단을 받는 비율

[출처] 2009 국민건강통계

참고 문헌

- Barrett-Connor EL, Cohn BA, Wingard DL, Edelstein SL. Why is diabetes mellitus a stronger risk factor for fatal ischemic heart disease in women than in men? The Rancho Bernardo Study. *JAMA* 1991; 265(5): 627-631.
- Chobanian AV, Bakris GL, Black HR, Cushman WC, Green LA, Izzo JL Jr, et al. The seventh report of the joint national committee on prevention, detection, evaluation, and treatment of high blood pressure: the JNC 7 report. *JAMA* 2003; 289(19): 2560-2572.
- Stamler J, Daviglus ML, Garside DB, Dyer AR, Greenland P, Neaton JD. Relationship of baseline serum cholesterol levels in 3 large cohorts of younger men to long-term coronary, cardiovascular, and all-cause mortality and to longevity. *JAMA* 2000; 284(3): 311-318.
- Vasan RS, Larson MG, Leip EP, Kannel WB, Levy D. Assessment of frequency of progression to hypertension in non-hypertensive participants in the Framingham Heart Study: a cohort study. *Lancet* 2001; 358(9294): 1682-1686.