

무서워하지 않는 저혈압 (低血压)



손 의 석

고혈압은 유전성 체질성경향이 강하며 최근 뇌졸중(腦卒中), 심근경색증(心筋硬塞症) 등 합병증을 일으켜 국민사망율의 상위를 차지하고 있어 국민의 건강에 중대한 문제로서 많은 관심을 끌고 있다.

이와 반면에 저혈압은 뚜렷한 합병증이 없고 그로 인하여 생명에 위협을 받는 일이 없기 때문에 고혈압에 비하면 일반의 관심도 극히 적다고 할 수 있을 것이다.

그러나 실제문제로서 저혈압은 직접 생명의 위협과는 관련이 없다고 할지라도 저혈압으로 인한 각종 증상 때문에 고생하고 있는 사람의 수는 고혈압환자에 못지않게 많으며 고혈압뿐 아니라 저혈압에 대하여서도 좀더 일반의 관심이 경주되어도 좋을 것으로 생각된다.

여기에 저혈압의 정의, 증상, 원인 및 대책등에 관하여 살펴보자.

사람에게 가장 적당한 이상적 혈압은 수축기혈압이 120mmHg, 확장기혈압이 80mmHg 이다, 의학적으로 저혈압으로 불리는 경우 수축기혈압이 남자에서는 105mmHg 이하 여자에서는 100mmHg 이하를 말한다. 수축기혈압이 80mmHg 이하인 경우는 몸이 노곤하고 어지러워 도저히 보통 일상생활을 할 수 없게 된다.

일반적으로 저혈압으로 불리는 사람은 수축기혈압이 100~90mmHg 정도의 사람이 많다. 따라서 숫자적으로 저혈압환자는 고혈압환자보다 적은 것이 보통이다.

그러나 실질적으로는 저혈압으로 고통을 받고 있는 사람은 상당히 많으며 고혈압에 대한 일반의 관심에 못지않게 저혈압에 대하여서도 더 관심을 가져야 할 것이다.

저혈압에 대한 관심이 적은 이유는 고혈압은 뇌, 심장, 신장등에 합병증을 일으켜 생명의 위협을 일으키기 때문이며 저혈압의 경우는 이와같은 생명의 위협을 초래하는 합병증이 없다. 따라서 고혈압보다 저혈압에 대한 일반의 관심이 적은 것이다.

그러나 저혈압 때문에 여러가지 증상으로 고생하는 사람의 수는 상당히 많으며 병원을 찾아가 진찰을 받을 정도는 못되고 집에서 혼자 앓

고 있는 사람의 수가 고혈압에 비하여 월등하게 많은 것이다.

저혈압의 증상중에서 우선문제가 되는 것은 혈압 자체가 낮다는 것이다.

고혈압의 경우와 마찬가지로 1~2회의 혈압측정으로서 진단이 곤란할 때가 많다. 또 저혈압환자는 신경질적인 환자가 많기 때문에 병원에 가서 혈압을 측정할 때는 마음이 불안하고 가슴이 뛰기 때문에 혈압이 평소보다 높아져 오진하기가 쉽다.

따라서 혈압을 1회뿐 아니라 여러차례 측정하여 정확한 진단을 받도록 하여야 할 것이다.

마르고 활력없는 사람에게 걸려

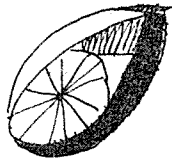
고혈압환자는 보통 원기가 왕성한 형의 사람에게 많으나 저혈압환자는 마르고 활력이 부족하게 보이는 사람에게 많은 것이 보통이다. 물론 예외는 있어서 비만한 사람도 저혈압인 경우도 있다.

혈관내의 압력이 약기 때문에 신체의 말단까지 혈액순환이 잘되지 않고 따라서 수족이 차지기 쉽고 그다지 춥지 않은 계절에 벌써 추위를 타고 겨울철에는 더욱 이와같은 증상이 심하여진다. 이와 반면에 여름철에는 열을 발산하는 능력이 부족하기 때문에 더위를 타게 된다.

혈압이 약기 때문에 고혈압과는 반대로 심장은 그다지 힘을 요구받지 않는다. 따라서 심장의 근육의 발달은 약하며 단련이 부족하기 때

토막 지식

세계의 7대 불가사의(不可思議)



도대체 세계 7대 불가사의란 무엇일 것인 줄이야. 우리가 흔히 이야기하면서도 이것을 정확히 대답할 수 있는 사람은 별로 없다.

이 말을 제일 처음 사용한 사람은 「퀴든」의 「안디파도모스」인데, 서력기원전 2세기때의 일. 즉

① 「기자」의 「피라밋」——서력기

원전 2580년에 세워진 이 거대한 피라밋은 저변(底辺) 길이가 270미터, 저변면적은 52,608평방미터, 높이는 146.58미터나 된다. (오늘날엔 너무 무거운 중량 때문에 점점 주저앉아서 137미터가 되었다.)

이 피라밋 공사를 위해 평균 2.5톤의 석회석 230만개, 그 총용적 256만 6천810입방미터, 그 총중량 575만톤을 쌓아 올렸는데 4천명의 노동자가 30년간에 걸쳐 공사가 실시됐다.

② 터키 「에베소스」의 「알데미스」교(廟)——서력기원전 350년경에 세워졌는데, 262년에 「고스」가 이를 때려 부셨다. 지금은 유적의 단편(斷片)만 남아있다.

③ 터키 「카리아」의 「마우솔스」

문에 힘이 드는 동작이나 고열이 나는 경우 가슴이 뛰고 숨이 차는등 증상이 나타나 견디지 못하게 된다.

정신적 영향에 대하여서도 약하며 조그마한 걱정이 있어도 가슴이 뛰거나 뇌빈혈을 일으키기 쉽다.

특히 갑자기 자세를 바꾸거나 일어설때는 뇌의 혈액순환이 잘되지 않아 뇌빈혈 심할 때는 실신(失神)을 일으켜 졸도하게 된다. 또 저혈압 환자는 뇌혈관이 과민하며 두통 특히 편두통을 호소하는 사람이 많다.

또 피로하기 쉽고 아침에 일어나기가 힘들며 반면에 불면증도 많다.

이와같은 증상을 가진 저혈압은 물론 원인이 불명한 경우가 많으나(본태성저혈압) 심낭염같은 심장병, 폐결핵증, 위하수등 위장병이 있어

영양이 부족할 경우, 뇌하수체, 부신등의 기능이 저하되고 있을 경우 등 어느 질병과 관련이 있을 경우도 있다.

단백질 많이 먹고 매일 운동을

이와같은 증상을 나타내는 저혈압증에 대하여서는 그 증상의 원인이 신의 능률이나쁘고 혈액순환이 신체말단까지 잘되지 않기 때문에 생기는 것이므로 저혈압 환자는 우선 영양분있는 음식을 섭취하고 신체를 단련하도록 하여야 한다.

소화가 잘되는 단백질을 다량으로 섭취하고 매일 체조 산책등 운동을 하여 신체의 단련에 힘써야한다.

특히 저혈압환자는 위하수증기 많기때문에 간식을 하지말고 음식에 주의하며 복대를 하는등 위를 튼튼히하는 노력이 필요할 것이다. 혈압을 약물로서 높이는 방법도 있으나 그다지 좋은 효과를 보지 못하는 것이 보통이다.

일찍이 진찰을 받아야

이상 저혈압의 증상, 원인, 대책 등에 관하여 간단히 기술하였다.

고혈압에 비하여 저혈압은 일반의 관심이 적고 또 증세가 막연하기 때문에 등한시되기 쉬우나 비교적 많이 보는 병이며 진단을 받고 이에 대한 적절한 지도를 받으면 좋아질 수 있으므로 전문의와 상담하여 조기에 치료를 받도록 하는것이 현명할 것이다.

(필자=백병원 내과과장·의박)

왕묘(王廟)——서력기원전 325년, 현재의 터키「보드룸」이 되어있는 「하리칼나스스」에 세워졌다. 역시 유적의 단편만 남아있다.

④ 바빌론의 「세미라미스」吊庭園——기원전 600년경에 세워짐.

⑤ 그리스 「올림피아」의 「주피터」상(像)——기원전 5세기에 「피디아스」에 의해 세워진 대리석, 금, 상아(象牙)제의상(像). 높이는 12.2미터. 유감스럽게도 「이스탄불」 화재때 타 없어졌다.

⑥ 아폴로 신상(神像)——기원전 292~280년에 「칼스·보브·린더스」에 의해 조각된 높이 37.5미터의 건축물. 기원전 224년 지진때 없어졌다.

⑦ 에집트 「화로스」섬의 동대—기원전 3세기경 「소크라·보브·쿠니도스」가 세운 높이 122미터의 거대한 건축물. 1375년 지진때 없어졌다.