治療계속하면 正常平均壽命모두 누려

스트레스 피하고 적당한 運動으로 血壓改善
적당한 運動은 藥品服用量도 줄이고 治療効果

高血壓의 治療는 울혈성 心不全예방, 心臟發作·腦장애減少
血壓이 높을때에는 소금의 攝取를 줄이는것이 有益한方法

이 變化는 특히 신장, 취장, 부신, 안강막등의 혈관에 발생하기 쉽다。혈압을 降下시키는 유효한 신약이 개발 되었을 때에 무엇보다도 먼저 實證된것은 치료에 의해서 악성고혈압증에 의한 사망율이 저하된 사실이다。

후에 이와같은 신약에 의한 치료가통상의 고혈압증이 오랜동안에 신체의 여러가지 기관을 해친다고 하는면에서도유효하다는 사실이 판명된 것이다。高血壓의 치료는 울血性心不全의 유발을 예방하고, 心臟발작이나 腦의 장애를 大幅감소시킬 수가 있는 것이다。

高血壓의 治療를 통해서 冠動脈性의心臟疾患과 心臟發作에 의한 死亡을 감소시킨다는 점에서, 醫藥品이 有効하게 작용한다는 것을 처음으로, 또 決定的으로 立證한 것은 미국在鄕軍人會소속 병원에 있어서의 에드워드·D플라이스박사를 리더로 해 시행된 연구이다。이治療의 현실적 有効性은 醫療保險會社의 高血壓에 대한 頑固한 태도를 최근 바꾸어 놓는데도 기여하고 있다。몇년전만해도 高血壓인 사람은 保險加入을 전혀 認定하지 않았으나 高血壓인 사람들이라도 治療를 받고 있는 사람에 대해서는 保險會社도 종래의 태도를 바꾸어가고 있다。

이와같은 최근, 保險會社의 태도의 變化는 高血壓에 수반하는 위험을 감소시키는 藥物療法의 存在를 증명하는것이라고도 말할 수 있다。

최근 美 아에도너生命傷害保險會社와코네티컷·제네럴生命保險 會社가 시행한조사에서도 高血壓인 사람들의 死亡率에크게 變化된 경향을 뚜렷하게 나타내고있다。

아에도너社의 갈리·L·코리스씨는「치료중인 고혈압환자에 있어서의 사망률의 槪況」이라는 논문을 발표했다。이 아에도너社의 조사는 1만8천명의 보험가입자를 대상으로 延11만년분의 보험기간중에서 발생한 1천4백件의 사망에 대해서 시행된 것이다。이 논문중에서 코리스씨는「近10년간에 고혈압으로 치료를받고 있는 사람에 대한 받지않고 있는사람의 비율은 급격히 변했다。그것은 완만한 혈압의 상승에서도 중요한 의미가 있다는 사실을 인식하는 사람이 증가하고 있다는 것을 반영하는 것이다。

그리고 종래에 比해서 輕度의 고혈압에서도 대부분의 醫師는 필요한 치료를 지시하고, 조기단계에서 치료를 시작하도록 권고하고 있다。그 결과 保險加入者가 高血壓이 됐을때 치료약을 복용하는 비율이 높아지고 있다는 사실이 판명되었다。

高血壓으로 치료중인 사람과 치료를받지않고, 방치하고 있는 사람과의 사망률의 비교에 대해서 아에도너社의 조사는「高血壓인 사람의 전체를 통해서 치료를 받고있는 사람의 사망률은 치료를받고있지 않은 그룹보다도 50%에서 100%가 알다」는 사실을 명확히 밝히고있다。

延長된 平均餘命

치료를 받고있는 高血壓환자의 平均餘命은 통상인의 평균 餘命에 가까워져가고 있다。특히 여성인 경우 완전히 통상인의 사망률과 동일한 수준에 달하고 있다。또 젊은 고혈압환자의 치료현상에서 대해서도 동조사는 언급하고 있다。

코리스씨는「젊었을 때에 고혈압을 발견한 사람은 적절한 치료에 의해 高血壓의 악영향 發現을 예방할 수 있다。」고 고찰하고 있다。

코네티켓·제네럴生命保險會社의 조사도 과적이라 하더라도 그것으로 그칠수는없는 것이다。

사람에 따라 차이는 있으나 의사는각기 환자에게 중요한 사실들을 조언하게 된다。

비만 그자체는 고혈압의 원인은 될수 없으나 고혈압증상을 악화시키는 지금이나 옛날에나 변함없이 중요한 일로 되어있다。체중을 컨트롤하면 혈압도 조정된다。비만과 고혈압증과의 관련은 분명하지만 왜 관련이 되는가하는 문제는완전하게 밝혀져있지 않다。그러나 체중을 줄이면 혈압에 양호한 영향을 가져오는 것만은 분명한 일이다。

염분과 체내수분의 축적은 과비만에공통으로 나타나는 상태이지만 혈압이 높을때에는 식염의 섭취를 감소시키는것이 유익한 일이다。또 포화지방산이나 정제당 (체내에서 신속하게 포화지방으로 변한다) 을 감소시키면 칼로리 섭취량을현저하게 감소시키는 결과각 되어 혈액중의 중성지방이나 콜레스테롤을 감소시키는 결과가 된다。이들 지방은 고혈압이 흔히 야기시키는 심장발작이나 뇌졸중등의 동맥경화에 수반하는 질환을 발생시키는 요인중의 하나이다。

規則的으로 적당한 운동을

운동을 규칙적으로만 한다면 체중을감소시키는데 유익한 존재이다。그뿐만 아니라 혈압을 저하시키는데도 도움이 되고있다。따라서 극히 경도의 고혈압인경우라면 규칙적이고 적절한 운동은 의약품을 무용케하고 있으며, 일반적으로도그 복용량을 감소시키는데 도움이 되고 있다。샌디에이고州立大學의 고혈압 환자에 관한 연구에서 23명의 환자에 週2회, 15분에서 20분까지의 준비체조와 35분동안 정도의 산책, 조깅정도의 적절한 운동을 시키고 6개월 동안에 상당한 혈압저하를 달성했다。同樣의 결과가 반다빌트大學의 죠지·만박사와 캘리포니아大學의 팔프·S·파펜버거 박사로부터도보고되고있다。

요가가 도움된다고도…

오늘날에는 스트레스에 의해서 뇌에발생하는 혈압을 높이는 지령을 저지하고 뇌의 작용을 건전하게 유지하면서 혈압을 저하시키는 신약이 개발돼 나오고있다。베타블록커 (베타 차단제) 라고 불리는 이 신약들은 그와같은 목적으로 사용하는것은 미국 FDA가 아직 인정하지 않고 있으나 멀지않아 혈액순환에 미치는 스트레스의 有害한 작용을 억제하고 혈압을 강하시킨다고 하는 兩方의 목적으로 사용케될 것으로 기대되고있다。

스트레스의 영향을 최소한으로하는 환자자신의 힘을 배양하기 위해 고대 힌즈의 요가를 시도하는것도 나쁘지않다。英國의 란세트誌 (세계적으로 유명한 의학잡지) 1975년 7월19일호에 바이오피드백이라고 하는 작용을 이용한「요가—긴장을 푸는 훈련」을 6주간 계속함으로써 고혈압이 현저하게 개선되었다는 사실을 보고한 기사가 게재되었다。

고혈압관리에 있어서 요가및 바이오피드백의「無作爲추출비교대조시험」이란 이 연구보고는 英國미들섹스州 파로의 노드위크파크병원 파델박사와 노드박사에 의해서 시행된 것이다。여기에서 명백해진 것은 고혈압은 환자가 생활태도를 변경함으로써 개선시킬수 있다는 사실이다。또 고혈압에 有効하다는 사실이 증명된 첫번째의 의약품으로서 오늘날에도 널리 사용되고있는 로월피아·세르펜티나가 같은 인도로부터 到來되었다는 사실을 생각한다면 흥미가 더욱 깊어진다。

스트레스가 미치는 영향 커

감정적인 스트레스나 긴장이 혈압에미치는 영향을 대체적인 경우 급격한 것이다。고혈압증인 사람일수록 여유있고조용한 생활은 크게 건강유지에 도움이된다。그러나 실제로는 人間은 생활관습을 간단하게 변경한다는 것이 어렵기 때문에 그것은 어려운 요구가 되지않을수없다。그러나 의식적으로 스트레스를 없앨수는있다。휴식시간을 갖는다든가, 가능하면 휴가를 가져 스트레스를 약화시키는 것이 좋은 방법이다。용이한 일은 아니지만 자기의 생활에 변화를 가지려는태도가 중요한 것이다。그러나 여러가지감압적인 생활에서 벗어날수 없는, 벗어날 기분을 갖지못하는 긴장이 강한 사람에게는 트란퀴라이저 (정신안정제) 가있다。

高섬유食은
十二指腸궤양에 효과

高섬유食은 십이지장궤양에 예방, 치료효과가 있다고 보고되었다。

지금까지 십이지장궤양환자에 대한 식사는 酸과 펩신분비를 줄이며 위내에분비되는 酸을 완충, 위의 運動性을 억제하고 위점막의 저항력을 유지하는 것으로 생각되는 무자극食이 중심이었다。

그러나 그 임상적 가치는 確立되있지 않기 때문에, 십이지궤양장이 최근 치유된 환자의 재발율에 대한 高섬유食, 低섬유식食의 효과를 검토하는 실험이 노르웨이에서 실시되었다。

급성궤양이 ranitidine 또는 制酸濟로치유된 환자를 대상으로 해서 그 반수를 高섬유食群 (1일의 섬유섭취량을 소맥분의 빵, 오트밀, 야채로 16.2g 에서 28.2g으로 증가) 나머지 반수를 低섬유식군 (섬유섭취량을 1일평균 11.4g으로 감소) 으로 했다。

매월 폴로업을 실시, 6개월후에 내시경으로 검사한 결과, 궤양재발이 인정된 예는 低섬유食群의 80%에 대해 高섬유食群에서는 45%에 불과했다。

섬유의 섭취량과 재발까지의 기간은상관관계는 인정되지 않았고 dose—re po—nse의 관계도 인정되지 않았다。따라서 식사에서의「理想的인」섬유섭취량은 판정되지 않았다。

섬유가 유효한 이유도 확실하게는 밝혀지지 않았다。그러나 완전소맥분의 빵보다도 精白한 빵을 섭취했을때가 위에서 液體가 빨리 배설되고 또 십이지장환자에서는 위내용물이 빨리 없어진다。섬유食은 이와같이 위가 비어지는것을지연시킬지도 모른다고 했다。

低蛋白食보다도 高蛋白食을 하고난 후가 위의 酸度를 내리고 상승이 늦다는 것도 알려지고 있다。완전소맥분빵과 精白 빵에서 總蛋白量에 大差는 없으나蛋白成分의 하나가 관계되고있을 가능성도 주목되고 있다。

여기에서 高섬유食이 십이지장궤양의재발을 어느정도 방지한다고는 말할수 있다。그러나 그러한 식사가 活動期의 궤양에 유용한가는 아직 분명치 않다。

무료검진안내

대상자 : 당뇨병, 고혈압이 의심되는 사람。
(이미 당뇨병, 고혈압을 진단받은 사람은 제외)

검사종목 : 1차검진
① 혈압측정
② 요당검사

참고 : 2차 (혈당검사)、3차 (종합검사) 검진은 재정형편상 무료로 실시할수 없음을 양지하여 주시기 바랍니다。

기간 : 1982·9·1일부터 1983·8·31일까지。

장소 : 당뇨병교실 (서울 종로구 견지동 110~7 서울예식장옆)
전화문의 : 723-9666、725-4746

당소에서는 섬인병 조사 사업의 일환으로 사단법인 한국성인병예방협회와 합동으로 위와같이 무료 검진사업을 실시하오니 많이 이용하여 주시기 바랍니다。

1983년 1월

사단법인 한국성인병예방협회
서울당뇨병연구소

당뇨병이 의심되는 사람

◇어린이
대상 : 만15세 이하의 어린이중 다음과같은 증상이 있는 어린이
① 부모중에 당뇨병이 있어 당뇨가 의심되는 어린이
② 몸무게가 지나치게 많이 나가는 비만한 어린이
③ 밤에 오줌을 자주싸는 어린이
④ 특별한 병없이 몸이 마르고 쉽게 피로를 느끼는 어린이
⑤ 갈증을 느끼는 어린이
⑥ 오줌을 많이누는 어린이
⑦ 피부가 건조하고 부스럼병이 잘생기고 또 잘 낳지않는 어린이
⑧ 식욕이 좋아 많이 먹는데도 살이 안찌는 어린이
⑨ 단것을 갑자기 지나치게 좋아하는 어린이

◇어른
① 갈증이 나고 오줌을 많이누며 음식을 많이 먹게되는 사람
② 피로감이 심하고 체중감소가 있는 사람
③ 비만한 사람
④ 정력감퇴가 있는 사람
⑤ 생리 이상이있는 사람
⑥ 피부가 건조하고 부스럼이 잘생기고 또 잘 치유되지 않는사람。특히 항종 (목 뒷부분의 종기) 이있는 사람
⑦ 잇몸에 이상이있는 사람
⑧ 시력장애가 있는 사람
⑨ 신경통이 있는 사람。특히 四肢痛이 있는 사람
⑩ 고혈압 및 저혈압이 있는 사람
⑪ 어지러움을 느끼는 사람

고혈압이 의심되는 사람

1、고혈압의 가계、뇌졸중의 가계의 사람
2、두통 (편두통、후두통) 이 있는 사람
3、손발의 저림을 느끼는 사람
4、가벼운 운동을해도 가슴이 뛰고 답답해지는 사람
5、뚱뚱한 사람
6、변비가 심한 사람
7、불면증이 있는 사람
8、심신과로가 심한 사람
9、과거에 중풍을 앓았던 사람
10、얼굴색이 흙빛갈、또는 검은 사람
11、과거에 황달을 앓았던 사람
12、얼굴이 지나치게 붉으스레한 사람
13、어지러움을 느끼는 사람
14、숨이 가쁜 사람