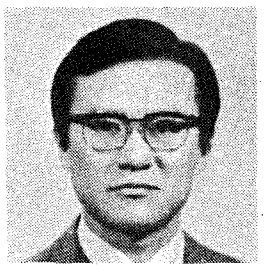
成人病교실 무료강좌

강연내용要旨

동맥경화증



盧英茂
〈고려의대내과교수〉

흡연·고혈압·비만·운동부족등원인질환豫防이 중요

정신적안정 혈압조절을

동맥경화는 동맥 내벽에 지방의 침착과 섬유소의 증식, 석회질의 침착등에 의하여 동맥의 일부에 협착이 오는 죽상동맥경화와 광범위한 동맥경화성 병변이 오는 동맥경화가 있다. 이중 어느것이던 간에포착장기에 장애를 일으켜 증상이 나타날 때를 동맥경화증이라고하며 동맥의 경화가 혈관 일부에 국한되어 나타나더라도 증상이 없으면 실제로 진단키도 어렵고 동맥경화증이라고부르지 않는것이 보통이다.

동맥경화증은 중년이후에 잘 발생하며 몇가지 점에서 중요하다. 첫째로 동맥경화로 손상되는 장기가 심장, 뇌, 신장같은 체내의 중요 장기라는 점과 둘째로 이들 장기가 침범되면 치명적인 결과를 가져오거나 또는 중독한 후유증에시달리게되며 셋째로 이같은 질환이나 후유증등이 연령적으로 중년기에 잘 발생하여 가정적으로나 사회적으로 큰 손실이 있고, 넷째로 젊어서 부터도동맥경화가 발생하므로 유발요소를 제거하는등의 노력으로 예방도 가능하다는 점이다. 따라서 이같은 관점에서 볼때 가장 중요한 것은 어떤 대가를 치르더라도 유발인자를 제거하여 이질환을 예방하는 일이다.

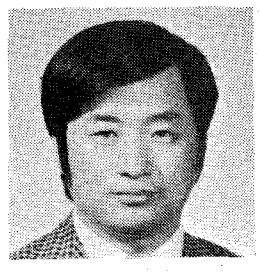
지금까지 역학적 조사나 실험연구 결과는 동맥경화의 발생에 관여하는 여러 요소가있음이 확실히 알려지고 있으며 이러한 요소를 유발요소라고부른다. 이들 유발요소 중에서중요한 것들은 흡연, 고혈압, 고지혈증, 비만, 운동부족, 당뇨병, 과도한 정신적인 긴장이나 성격등이 있다.

흡연은 혈압을 상승시키고심장활동에 영향을 줄 뿐만 아니라 동맥혈관 내벽에 손상을 주어 동맥경화를 유발시키거나 악화시키는 주범중의 하나이다. 흡연량에 비례하여 동맥경화증으로인한 사망률이 증가하므로 금연은 이러한 재앙을 피할수 있는 방법중의 하나이다. 괴로운 증상이 별로없는 고혈압도 소리없이 동맥경화를 유발시키는 요인이다. 식생활의 서구화로 인하여 지방 섭취량이 증가되고 이에 따른 고지혈증의 발생의 증가는 동맥경화를 유발하는 요소로서 중요하다. 특히 동물성 불포화 지방의 섭취의 증가는 고지혈증을 잘일으키므로 식생활의 개선으로고지혈증을예방하는것이중요하다.

혈청지질, 특히 혈중 콜레스테롤을 낮춤으로 동맥경화를호전 시키므로 정상적으로 혈중 콜레스테롤을 유지하는것은 결정적으로 중요하다. 이상적으로는 혈청 콜레스테롤을 200㎎% 전후은 유지하는것이나 항상가능한것은 아니므로 노력하는길밖에 없다.

모든 질병이 그러하지만 예방이 최선의 치료이다. 이 질환도 20대에서부터 발생하기때문에 중년에 도달하기 전부터 바른 식생활, 금연, 고혈압이나 당뇨병의 치료, 적절한 운동과 체중조절및 좋은 여가활동등으로 예방하거나 또는 병의진행을 지연 시키는것이 가장 중요하며 이는 각자의 동기의식의 발로에서만 가능하다.

고혈압의 상식



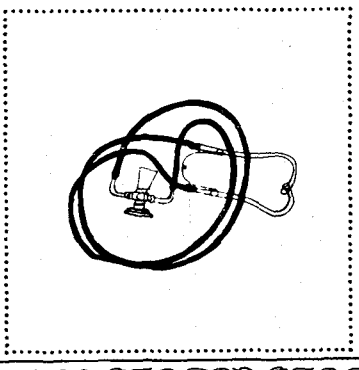
徐正燉
〈서울의대내과교수〉

최고혈압이1백40、최저혈압이90이상이면高血壓의심

적절한운동 과로피해야

우리나라 전체 성인의 15~20%가 고혈압을 가지고 있을 정도로 고혈압은 흔한 질환이다. 물론 모든 고혈압환자가심한 증상을 보이거나 급한 치료를 필요로하는 중증환자라는 이야기는 아니다. 그러나 의학적으로 보면 수많은 경증의가벼운 고혈압환자가 더 문제이다. 왜냐하면 이미 악화된 고혈압환자는 치료의 필요성을당연히 느끼게되고 의사와 잘협조하며 자기의 병에 대처해나가게 되지만 수적으로 훨씬더 많은 가벼운 고혈압환자는 치료의 필요성을 절실히 느끼지 못하여 결국은 심한 고혈압으로 진행되거나 합병증에 희생될 가능성이 있기 때문이다혈압은 변동이 심하다. 그러나일정한 간격을 두고 반복측정한 최고혈압이 140이상, 최저혈압이 90이상을 보이면 일단 고혈압에 대한 대책이 필요하다. 우선 병원에 가서 한번쯤 의논을 하고 필요한 검사를 받아야한다. 약먹기가 싫어서 병원에 가지않는 사람도 있으나 경한 고혈압에서는 약물요법보다 일반적인 치료법이 우선하는 경우가 많다. 음식을 싱겁게 먹고 체중을 줄이며 규칙적인 운동을 계속하고 과로를 피하는 등의 일반적인 대책이 중요하다. 그러나 일반적인 대책으로 혈압이 조절되지 않을때는 투약을 시작해야한다. 전체 고혈압환자의 90%이상을차지하는 본태성 고혈압환자의경우 계속적인 강압제의 투여로 혈압을 일정수준이하로 유지시키는것외에는 다른 방법이 없다. 일단 투약을 시작한 뒤혈압반응에 따라 투약을 중지할수 있는 사람도 소수 있으나 대개의 경우에는 장기간, 또는 평생 투약이 필요하다. 몇개월의 투약으로 혈압을 완치할수 있는 경우는 거의 없다. 그독한 약을 그렇게 오래 먹어서야 되겠느냐는 충고를 받는경우가 많겠지만 필요한 투약은 계속하는것이 훨씬 이익이 많다는 과학적인 증명이 있으므로 걱정할 필요가 없다. 수많은 고혈압치료제중 무엇을 선택하여야 하는가는 의사에게맡겨야 한다. 환자개개인의 고혈압 정도, 다른 질환의 유무, 체질, 부작용등을 고려하여 각 환자에게 가장 적절한 강압제를 선택하는것이 의사들이 하는 일이다. 장기간 계속 투여하여야 하는 약을 적당하게소문만 듣고 선택하는것은 좋은 방법이 아니다.

고혈압을 열심히 치료하면뇌졸중, 동맥경화, 심장기능저하등의 합병증을 예방하여 더 좋은 건강상태를 유지할수 있고 편안한 노후생활을 즐길수있다.



회원動靜

李文鎬회장就任 키비탄韓國支部

<李文鎬회장>

本協會 李文鎬회장이국제키비탄클럽 韓國지부총재에 취임했다.

李회장은 당초 次期총재에 선출되었으나 회의활성화를 위해 앞당겨맡게된것이다.

姜信浩부회장出國

<姜信浩부회장>

本協會 姜信浩부회장(東亞製藥회장)은 27일부터 제네바에서 개최되는 세계제약단체 연합회이사회에 참석키위해 지난19일 오후 出國했다.

姜회장은 세계제약단체연합회 이사로써 이번이 사회에 참석한후 유럽제약업계를 돌아보고 10월초에 귀국할 예정이다.

徐廷三부회장차남 14일結婚式올려

本協會 徐廷三부회장(고려병원內科부장)의 차남 寬錫군이 楊燦宇씨의 3녀 賢璟양을 신부로맞아 지난14일 오전12시삼각지 육군회관에서 화촉을 밝혔다.

7층으로建物增築 녹십자事務室확장

주식회사 녹십자(사장 許永燮·本協會理事)는강남구 서초동 사무실 건물을 기존 5층에서 7층으로증축, 확장하고 엘리베이터를 가설, 31일 그 가동식을 가졌다.

李廣善이사歸國

<李廣善이사>

本協會 李廣善이사(중외상사 전무이사)는 日本관련업계와의 업무협의를 마치고 16일 귀국했다.

인터페론株녹십자

李전무는 지난7일 日하여 1주일동안 일본의 관련업계를 돌아보고 귀국한 것이다.

公告

협회를 성원해 주신 회원여러분께 심심한 감사를 드림과 아울러 협회발전을 위해 더욱 열심히 매진할 것을 약속드리오며 배전의 성원으로 다음 사항을 적극 협조하여 주시기 바랍니다.

=다 음=

1. 회비납부 요망
2. 대 상 : 준, 정, 특별회원 중 회비 미납자
3. 정관관련조항
   제8조 제4항(회원의 권리의무) 회원은 회비납부 의무를 갖는다(1년이상 회비를 체납시는 정관제10조2항 규정에 따라 자동 정권됨)
4. 납부장소
   가. 주소 : 서울특별시 마포구 공덕동 427-5 (사회복지회관 504호)
   나. 온라인번호 : 055-01-0164-287(국은마포지점) 한국성인병예방협회장
5. 유의사항
   송금시는 즉시 송금자의 회원구분과 성명을 사무처로 연락해 주시기 바랍니다.

전화 718-4740

사단법인 한국성인병예방협회
회장 이 문 호

投稿안내

회보는 회원여러분은 물론 각종성인병으로 고생하시는 분들을 위한신문이 되고자 노력하고 있사오니 시, 소설,수필, 꽁트, 투병기, 회원동정, 지방소식등 협회사업과 회원활동에 도움이 될만한 제언 등을 분량에 관계없이 수시 접수하고 있읍니다.
많은 투고를 환영합니다. 자세한 것은 회보편집국(718-4740)으로 문의해 주시기 바랍니다.

협회보 편집국

이달의 新規加入会員안내

◆특별회원◆
朴璋來 : 뉴크로레라대표 전북 전주시호성동 2가 765-8

◆정 회 원◆
金秀吉 : 인천 길병원 정형외과부장 영등포구 여의도 시범APT18-101
陶榮宣 : 경기 김포군 월곶면 개곡리 699
蔡春熙 : 천안의원 임상병리사 충남 천안시 원성동383-7
노영수 : 현대외국어학원 원장 경기 안양시안양동 632
李學洙 : 길병원 진료부장 영등포구 여의도동30-2 삼부APT 10-132
조영례 : 길병원 마취과장 상 동
李祺彩 : 산업공해연구소 대표이사 도봉구 월계동 436 동신APT 1-1004
徐源鎭 : 조세통담사 대표 강남구 대치2동 316 은마APT 10-907