

低血壓의 이야기

저혈압

규칙적인 생활로 저혈압을 예방합시다

⑥ 빈혈에 의한 저혈압 : 흔히들 어지러우면 빈혈이라고 하는데 실제로 혈구나 혈액 색소가 모자란 빈혈보다는 저혈압이나 기타 원인에 의한 뇌순환 장애(속칭 뇌빈혈)가 원인이 되는 수가 많습니다. 빈혈과 저혈압과는 전혀 다른 개념이나 빈혈이 있는 사람에게 위장장애가 많고 그에 따라 영양장애가 오면 저혈압이 되는 수가 있고 반대로 저혈압이 있고 위하수등 위장장애가 있으면 철결핍성 빈혈을 일으킬수도 있습니다. 고혈압이 있어 만성신부전에 빠지면 빈혈과 고혈압이 함께 있는 수도 있습니다.

⑦ 중독으로 인한 저혈압 : 수면제, 니코틴 중독에 의해 혈압이 하강하게 됩니다.

⑧ 약물로 인한 저혈압 : 혈압강하제의 오용, 과용, 혹은 안정제, 진정제 등의 과복용도 저혈압의 원인이 될 수 있습니다.

3) 기립성 저혈압 : 자율신경 계통 특히 교감신경반사의 이상으로 갑자기 체위를 변



환시키면 상반신의 혈액이 하반신으로 이동하는데 이때 압수용체반사가 부실하여 카테콜아민에 의한 말초저항 증가가 일어나지 않으면 정맥환류의 감소, 심박출량의 감소에 의하여 저혈압증이 발생하며 자율신경차단제의 복용이 원인이 되는 수도 있습니다.

■ 저혈압의 증상

자체만의 증상보다는 원인 질환에 의한 증상이 대부분입니다.

일반적으로 저혈압을 지나치게 염려하여 병원을 찾는 사람이 많은데 사실은 소수를 제외하고는 문제가 되지 않지만 다른 원인이 있는 경우는 유의해야 합니다.

일반적 증상으로는 피로, 현기증, 손발냉증, 집중력, 지구력 감소 등 전신증상과, 두통, 어지러움, 이명증, 불면증 등의 정신신경증상, 호흡곤란, 식욕감퇴, 변비, 설사, 복통 등이 올 수 있습니다.

기립성 저혈압은 평소에는 증상이 없다가 갑자기 일어나는 경우 실신하게 되는데, 옆으로 누어 놓으면 회복됩니다.

그런데 저혈압은 자체만의 증상보다는 빈혈 심장병, 동맥경화증, 폐질환, 위장병, 내분비질환 등의 원인질환에 의한 증상이 대부분이므로 원인질환에 대한 검사 및 치료가 중요합니다.

■ 저혈압 치료의 원칙과 치료

원인이 되는 합병증의 제거가 선결 문제입니다.

합병증에 의한 저혈압을 치료하기 위해서는 기본적으로 규칙적인 생활로 심신의 균형 및 안정을 유지해야 하며 적당한 운동과 충분한 휴식으로 건강상태를 유지하고 소화흡수력을 향상시켜야 합니다. 저혈압에는 고칼로리, 고단백의 영양섭취가 중요하기 때문입니다.

에페드린, 아드레날린, 부신피질 호르몬제 등의 약물을 사용할 수도 있으나 부작용이 더 큰 문제가 되므로 과·오용은 금물이며 반드시 의사와 상의한후 사용해야 합니다. 그리고 이런 약물요법은 식사 생활요법의 보조수단에 불과하므로 지나친 기대를 거는 것은 바람직하지 않습니다.

속발성 저혈압은 그 원인이 되는 병의 제거가 선결문제인데 원인에 따른 치료법이 다르므로 원인을 진단한 후 의사의 지시에 따라 치료를 해야 합니다.

■ 저혈압과 일상생활

규칙적인 생활이 중요합니다.

1) 운동 : 혈압상승, 혈액순환, 신진대사를 촉진시켜 저혈압 증상들을 소멸 시키는데 중요한 역할을 합니다. 그러나 초기부터 심한운동을 하게 되면 탈진 혹은 졸도를 하게 되므로 맨손체조등의 가벼운 운동으로부터 점차적으로 증가시켜 나가야 하며 운동을 시작하기 전에 의사와 상의하는 것이 바람직합니다. 단 심장병과 합병인 경우는 운동을 삼가해야 합니다.