

◇… 심장은 이세상에서 가장 강력한 자동펌프  
◇…이다. 심장은 1분동안에 60~100회 박동을  
◇…계속하고 있다. 심장은 피를 전신에 고루 보  
◇…내고 있다. 신체는 활동을 계속하는데 산소와  
◇…영양분이 필요하다. 심장은 피속에 산소와 영  
◇…양분을 온몸에 보내고 다시 노폐물을 실은

피를 받아드린다. 순환계는 피를 전신에 보내…◇  
는 심장, 심장으로부터 피를 전신에 내보내는…◇  
동맥, 전신에서 피를 심장에 받아들이는 정맥…◇  
그리고 동맥과 정맥을 연결하는 모세혈관으로…◇  
구성되어 있다. 또 심장과 폐는 불가분의 관…◇  
계를 가지고 있다. …◇



李 禎 均

〈漢陽醫大〉  
〈內科교수〉

우리는 누구나 혈압을 가지고 있다. 심장에서 온몸 구석 구석에 피를 보내려면 압력이 필요하다. 수도물이 나오는 이치를 생각하면 수도꼭지에서 압력을 가하는 가압펌프처럼 심장은 강력한 펌프의 역할을 한다.

혈압은 2가지로 표시된다. 심장에서 피를 내보낼때 혈압을 수축기 혈압이라 부르고, 심장에 피를 받아들일때 혈압을 이완기 혈압이라고 부른다. 그래서 혈압을 쟀때 120/80이라 표시하면 수축기 혈압은 120mmHg란 뜻이며 이완기 혈압은 80mmHg라는 뜻이 된다.

혈압은 항상 일정하지 않고 변

한다. 아침에 기상과 함께 재는 혈압이 기본혈압이 된다. 세계 보건기구에서는 수축기혈압 140mmHg, 이완기혈압 90mmHg이상일 때 고혈압이라 규정하고 있다.

고혈압이 있으면 심장에는 어떤 일이 일어나고 나빠지는지를 생각해 보자. 쉽게 생각하기 위하여 물총을 머리에 그려보자. 물총의 물구멍이 작으면 피스톤을 눌러 물을 내보낼때 몹시 힘이 들게 되지만 물을 멀리 떠난다. 혈압이 높으면 구멍이 작은 물총처럼, 심장은 더욱더 많은 일을 해야 된다. 따라서 두꺼워지고 쉽게 장애를 받게 된다.

고혈압은 연령에 따라 그전단계를 거쳐 초기고혈압, 확정적 고혈압 그리고 병발증성 고혈압 등으로 발전하여 모르는 사이에 심장, 대동맥, 신장, 뇌혈관을 침범하여 전신병으로 진행된다.

고혈압은 증상이 없다. 따라서 조용한 살인자라고 부른다. 혈압

은 관심을 가지고 측정해보지 않으면 진단이 될 수 없다. 고혈압이 심해져서 두통, 일시적으로 기운이 떨어지고, 실명하거나, 시력상실, 흉통, 호흡곤란, 파행증(절룩거림)이 나타났다면 벌써 고혈압의 표적기관에 손상이 생겼다는 증거가 된다.

혈압기를 선택할 때는 자신의 팔둘레를 측정해보고 고무땀의 크기를 선택해야 된다. 팔둘레가 17~26cm되는 성인은 폭이 11cm, 길이가 17cm되는 고무땀이 달린 혈압기를 사야되며, 팔둘레가 24~30cm되는 비교적 체격이 큰 성인은 13cm폭, 24cm 길이의 고무땀을 구비한 혈압기를 사는 것이 좋다. 좁은 고무대로 혈압을 측정하면 오히려 높게 나온다.

혈압을 측정하는 환경, 시기, 담배, 카페인, 알콜, 같은 기호품이나 신체조건도 혈압치 측정에 변동을 초래할 수 있는 요인들이다.

고혈압 환자에서 심장 및 맥관에 위험을 일으킬 수 있는 조건도 많다. 45세이하 남자, 그리고 이미 고혈압에 의한 표적기관으로서 안저 심장 신장에 변화가 생겨났거나, 가족력, 고콜레스테롤혈증, 담배, 당뇨병 및 비만증 등이 있다.

예방의학의 발전에 따라 고혈압 환자에서 예후를 나쁘게 할 수 있는 인자들도 많이 확인되었다. 젊어서 고혈압을 잃거나, 여자보다는 남자가 나쁘고, 이완기혈압이 115mmHg이상이거나, 담배를 피우고 당뇨병을 앓고 있거나, 비만증 환자 그리고 이미 표적기관을 침범한 증거가 있을 때는 나쁘다. 고혈압은 빨리 발견하여 치료를 빨리 할수록 좋고 또 장기간 계속해야 효과가 있는 질환이다. 고혈압에 의한 심장관에 위험요소를 줄여주고 또 고혈압의 예후를 나쁘게 만드는 인자들을 제거해 나가는 방법이 훌륭한 예방법이 되겠다.

연령증가에 따라 혈압도 올라간다. 노화현상이란 확실도 있다. 근대 문명의 발달에 따라 파생된 질환이라고도 한다.

고혈압은 90% 이상이 원인 불명이어서 본태성 고혈압이 대부분이지만, 최근 진단기술의 발달로 2차성 고혈압의 진단치료면에

# 高血圧 予防

## 규칙적인運動과 음식조절로 비만防止해야 고혈압은病아닌症狀으로原因治療가重要 定期診斷이가장 效果的인 予防法

산의 비율도 중요하다. 식물성기름, 견과류, 해바라기씨기름, 마아가린은 좋다.

비약물요법으로 긴장완화, 선, 요가, 등 여러가지 긴장완화요법을 시행하지만 이런 요법에 몸을 맡기고 혈압한번 측정하지 않는다면 그만큼 위험한 일은 없다.

비약물요법을 철저히 시행하여 6개월 지나서도 혈압이 조절되지 않으면 약물요법을 하게 된다. 혈압약만치 그 종류가 많은 약도 드물다. 따라서 고혈압의 원인이 본태성 즉 원인불명이란 사실과도 맞먹는다. 철저한 검사를 한뒤에 주치의의 지시를 받아 약을 선택하여, 장기간 쉬지않고 약물복용을 해야 된다.

약물써서 혈압을 낮추는 것은 물총의 물나가는 구멍을 넓혀서 피스톤을 밀어내는데 힘이 적게 드는 이치와 같아서, 혈압이 높으면 심장에 주는 과부담을 덜어주는 것과 비교할 수 있다. 고혈압은 병이 아니요 증상이란 설이 지배적이다. 고혈압을 동반하는 질환은 수없이 많다. 따라서 여러질환이 연관이 있다는 사실과도 같다. 원인질환의 치료가 무엇보다 중요하다. 성인병의 무엇보다 중요하다. 성인의 경우 모든 국가는 물론 예방협회 심장재단 등이 주축이 되어 국민을 계몽하는 일만이 과제로 남아있어 빨리 시행해야 한다.

서도 큰 발전을 계속하고 있다.

고혈압의 예방치료를 위하여, 남자, 종족연령증가 등은 교정불능의 위험인자들이어서 다른 위험인자가 있을 때는 그것을 철저히 관리하여 주의를 환기시켜야 한다.

음식조절이 절대적으로 필요하고 비만증의 방지가 필요하다. 소금은 1일 4~6gm 정도로 먹게 하여 제한해야 된다. 비만증이 있다면 칼로리를 제한해야 한다. 콜레스테롤과 포화지방산의 섭취도 줄여야 한다. 규칙적인 운동은 절대로 필요하다. 운동을 규칙적으로 시행하면, 체중감소, 알콜소모량 감소 염분섭취도 줄어든다, 긴장이 완화해서서 활동적이고 낙천적 성격이 되므로 계속시켜야 한다. 그러나 의사의 처방없이 운동을 무리하게 하거나 타인과 경쟁적으로 시행한다면 위험함을 초래하게 된다. 절대 금연시킨다. 간접 흡연자들의 신체적자해도 삼가해야 된다. 음식중 포화지방산을 제한한다. 식사중 불포화 지방산과 포화지방



高血壓환자는 식사중 불포화지방산과 포화지방산의 비율도 중요 한데 식물성기름·견과류·해바라기씨기름, 마아가린 등이 효과적이다. (사진은 본문 특 정기사와 관련없음)

고성  
많은  
의심  
입니다



## 당뇨성 신경장애·신경통

이런 증상일 경우가 당뇨성 신경장애입니다.

혈액중에 고혈당은 신경조직까지 파괴시키기 때문에 당뇨환자 중 약80%에서 다음과 같은 증상의 당뇨성 신경장애가 발생합니다.

- (日藥理誌 : Folia pharmacol. Japan)
- 팔다리에 무감각증, 저림, 근육통이 나타난다.
- 시력이 떨어지며 물체가 이중으로 보인다.
- 발기부전증이 나타난다. ● 배뇨가 곤란해진다.

당뇨성 신경장애에는 왜 '비타민'인가?

(日本비타민학(II) : 日本비타민 학회편, 1982)

비타민은 신경을 재생시키는 최선의 신경장애 개선제로, 약화된 신경조직 및 근육조직에 활성화형 보호소를 공급해 주므로써

- 파괴된 신경조직을 신속히 재생시켜 줍니다.
- 소염진통제가 아니면서 진통효과가 있습니다.

신경통 치료법 바뀔 때가 되었습니다.

참을 수 없는 신경통도 원인은 신경조직의 파괴 및 압박 때문입니다. 따라서 신경조직을 살려내는 비타민을 복용하게 되면 신경통은 원인으로 개선될 수 있습니다.

일시적으로 효과를 나타내는 임시방편의 약하고는 전혀 차원이 다릅니다. 비타민으로 신경통을 잊으십시오. 신경계 질환을 원인으로 개선하는 비타민은 알콜중독에 의한 신경장애, 근육통, 관절통, 말초신경장애에도 좋습니다.

\* 제품 선택시 이런 점을 고려해 주십시오. 함량이 높으면서도 흡수가 잘되는 제품의 선택이 무엇보다 중요합니다. 비타민은 신경에 잘 흡수되는 비타민 B군을 다량으로 함유하면서도 흡수가 빠르며 축적작용이 없는 당뇨성 신경장애 개선제입니다.

당뇨성 신경장애, 신경통에



전화문의처 : 한일약품 화승부 서울 464-0861(교, 584)  
100-600 서울 중랑구계곡 사서함 18호