

“**고혈압**의 증상”이라는 제목을 보고 뭔가 고혈압의 조기진단 또는 고혈압 관리에 도움이 될 수 있는 증상을 알아낼 수 있지 않을까 하고 기대하는 분들에게는 우선 사과 드리면서 글을 시작해야 하겠다. 왜냐하면 고혈압이 있더라도 증상이 전혀 없는 경우가 아주 많기 때문이다.

증상이 없을 때는 몸에 아무 이상이 없기 때문에 안심하게 되며, 반대로 어떤 증상이 생겼을 때에는 진찰을 받아보고 그 결과에 따라서 적절하게 대처하는 것으로 해결될 수 있다면 건강관리는 훨씬 수월해질 것이다. 더구나 현대를 살아가는 사람, 특히 중년고개를 넘고 있거나 이미 넘은 사람으로서는 건강상의 갑작스런 재해에 대비하는 것이 필수적이므로 중풍, 협심증 등 각종 성인병의 원인으로 꼽는 고혈압에 대하여

철저하게 대비해야 하기 때문에 고혈압의 발생을 미리 경고해주는 증상이 있다면 무척 편리해 것이다. 그러나 앞에서 이야기한 바와 같이 고혈압이 있더라도 아무 증상이 없는 경우가 많다.

흔히 고혈압의 증상으로 알려진 것에는 두통이나 코피가 자주 나는 것 또는 현기증 등이 있다.

우선 두통부터 따져보자. 머리가 무겁거나 뒷머리가 아프거나 하면 고혈압이 아닌가하고 걱정스러워서 혈압을 재어보는 사람이 많다. 혈압을 측정한 결과 고혈압이 아닌 것으로 판명되면 안심하고, 반면에 고혈압으로 진단되면 머리가 아픈 것은 고혈압 때문이라고 생각하게 된다. 그러나 두통을 일으킬 수 있는 원인은 수없이 많다. 따라서 고혈압이 있는 사람이 다른 원인으로 머리가 아픈 경우도 얼마든지 있다.

이처럼 장황하게 설명을 하는 것은 머리가 아플때 혈압을 재어보는 사람을 탓하기 위한 것은 절대 아니다. 머리가 아플때 혈압을 한번쯤 재어보는 것은 건강을 위하여 좋은 일이다. 그러나 고혈압이 있으면 머리가 아프고 또한 머리가 아프지 않으므로 고혈압이 없을 것으로 생각하거나 자기의 혈압이 좀 높기는 하지만 머리도 아프지 않으므로 별 문제가 되지 않을 것이라고 판단하는 사람은 생각을 바꾸어야 한다는 것을 강조하기 위해서이다. 혈압이 높더라도 전혀 두통이 없을 수 있고 두통이 없는 고혈압이라고 하여 치료하지 않아도 되는 것은 절대 아니다.

코피를 흘리는 것이나 현기증도 마찬가지이다. 고혈압 때문에 코피를 심하게 흘리는 사람이 있고 또 현기증을 느끼는 사람도 있지만 그런 일이 없다고 하여 혈압이 정상이라는

## 건강상식

# 고혈압의 증상



서 정 돈  
(서울의대 내과)

법은 절대 없다고 생각해야 한다.

고혈압이 심하지 않더라도 위에서 말한 증상이 나타나는 경우도 있지만 대체적으로 고혈압의 정도가 상당히 심해져야만 여러가지 증상이 나타난다.

고혈압이 악화되면 심장기능이 저하되어 호흡곤란 등의 증상이 나타날 수 있고, 높은 혈압으로 인하여 뇌동맥이 파열되어 뇌출혈과 같은 무서운 합병증이 발생될 수도 있으며, 신장기능이 저하되어 고생을 하기도 한다. 더욱이 고혈압을 치료하지 않고 방치해 두면 동맥경화의 발생이 촉진되어 협심증, 심근경색증, 뇌혈전증 등의 합병증이 발생할 수 있다. 이러한 합병증이 발생하면 이로 인한 여러가지 증상이 나타날 수 있다.

고혈압을 조심하는 것은 고혈압을 미리 관리하여 위와 같은 무서운 합병증의 발생을 예방하기 위한 것이다. 따라서 증상이 나타나기 전에는 조심할 필요가 없다고 생각한다면 불이 나기전에는 불조심할 필요가 없다고 생각하는 것과 같다. 아무 증상이 없더라도 주기적으로 혈압을 재어보아서 방재에 만전을 기하는 것이 좋다.

두통이 있거나 코피가 자주 나거나 또는 현기증 등 어떤 증상이 있어서 고혈압으로 진단을 받게 된 사람은 그래도 불평없이 치료를 계속하는 경우가 많으나, 평소에 아무 증상이 없었던 사람이 고혈압으로 진단된 경우에는 치료에 대한 불만이 많을 수 있다. 왜냐하면 고혈압치료를 시작하면 치료받기 전에 비하여 오히려 기운이 없어지거나 노곤하고 의욕이 없어지며 불감증에 걸리는 등 이전보다 불편한 증상이 더욱 많아질 수 있기 때문이다. 이러한 증상중 일부분

**고혈압은 뇌동맥파열이나 뇌출혈 협심증, 심근경색증, 뇌혈전증 등과 같은 합병증으로 인해 우리에게 두려운 존재이다. 특별한 증상이 보이지 않더라도 주기적으로 혈압을 재어보는 습관을 들이는 것이 좋다.**

은 고혈압치료제 때문에 일어나는 경우도 있으나 상당 부분의 증상은 혈압이 정상으로 되돌아 왔기 때문에 나타난다.

높은 혈압으로 살아가다가 정상혈압이 되면 노곤하고 기운이 없는 등 여러가지 증상이 나타날 수 있다. 그러나 이러한 증상은 오래가지 않는다. 길게는 3-4개월까지 가는 사람도 있지만 걱정하지 말고 치료를 계속하면 정상혈압에 몸이 적응되고 그에 따라 불편한 증상도 없어진다.

고혈압치료를 시작한 후에 여러가지 불편한 증상이 나타나면 화가 나거나 불안하여 약을 무단히 중단할 것이 아니라 처방을 해준 의사와 일단 의논하는 것이 좋다. 고혈압치료제에는 여러가지 종류가 있기 때문에 다른 약으로 바꾸면 훨씬 좋아질 수 있다. 자기자신에게 적합한 약제를 선택할 수 있는 시간적 여유를 의사에게 줄 필요가 있다.

고혈압이 있는 사람이 고혈압 합병증의 발생을 대비하는 데에 도움이 될 수 있는 증상이 있다.

우선 협심증 증상에 관하여 알아두면 편리할 때가 많다. 협심증은 심장으로 들어가는 동맥인 관상동맥에 동맥경화 등이 발생하여 나타나는 것인데 전형적인 증상은 다음과 같다.

가만히 안정할 때는 별 이상이 없는데 바쁘게 걷거나 계단을 올라가거나 하면 가슴중앙부에 압박감과 같은 통증이 나타난다. 이때 가만히 안정하면 얼마 후에는 감쪽같이 좋아진다. 무거운 물건을 들거나 찬바람을 맞거나 담배를 피울때, 또는 식후에는 더 자주 통증이 나타날 수 있다. 이와 같은 증상이 나타나면 과격한 활동을 삼가고 곧 의사와 의논하는 것이 좋다. 오래된 협심증보다 처음 나타나는 협심증이 더 위험할 때가 많기 때문이다.

또 한가지 조심해야 할 증상이 있다. 아무 불편없이 지내던 중 갑자기 일시적으로 말이 둔해지거나 팔, 다리가 가벼운 마비현상을 보일 때, 물건이 둘로 보이거나 현기증을 심하게 느낄 때도 한번쯤은 의사와 의논하는 것이 좋다. 그대로 방치하면 더 무서운 현상이 나타날 수도 있기 때문이다.

그 무엇보다도 소중한 자신의 건강을 관리하는 데에도 방재의 개념을 도입하여야 한다. 일이 커지기 전에 미리 대비하여 건강상의 재해를 미연에 방지하는 것이 가장 좋다. 아무리 기가 막힌 치료법이 있다고 하더라도 예방보다는 못하기 마련이다. 따라서 증상이 나타날 때까지 기다리지 말고 한가할 때 한번씩 혈압을 측정하여 그 결과에 따라 적절하게 대책을 강구하는 습관이 필요하겠다.

우리집에 불이 나기야 하겠느냐고 태평스럽게 지내거나 불이 나면 어떻게 하나 하고 매일 고민만 하며 지내는 것보다 화재를 예방할 수 있는 합리적인 대책을 세우는 것이 바람직한 것처럼 건강과 관련하여서도 미리 예방책을 세우는 것이 가장 좋다.◎