

● 고혈압이란

혈액을 전신의 구석구석까지 순환시키기 위해서는 혈액을 밀어내는 힘이 우선 필요하다. 심장이 수축하여 혈액이 대동맥으로 보내지게 될 때 가해지는 압력을 최대혈압이라하고, 내보내야 할 혈액을 모으기 위해 심장이 확장하고 있을 때 혈관에 가해지는 압력을 최소혈압이라 한다.

최대혈압, 최소혈압의 어느 한쪽이 혹은 양쪽 모두가 표준치를 넘어서 있을 때를 고혈압이라고 한다.

● 본태성 고혈압

혈압이 높아지는 원인병- 예를 들면 신장이 나빠졌을 때라든가 호르몬 관계의 병-이 있는 경우를 2차성 고혈압이라고 하는데 반해, 약 80%는 원인이 되는 병이 없는데도 혈압이 높다고 한다. 이것이 원인이 확실하지 않는 본태성 고혈압이다.

아무런 증상이 없는 경우도 많지만, 그중에는 두통, 어지러움, 건통 외에 권태감, 쉽게 피로해짐, 식욕부진 등 전신적 증상을 호소하게 되는 경우도 있다.

증세가 진행됨에 따라 두근거림, 숨참, 안저출혈 등의 증상이 나타나고 나중에는 기능장애를 유발하여 심장병이나 신장병으로 진행된다. 이 본태성 고혈압은 일생동안 계속되는 경우가 많기 때문에 끈기있는 치료와 관리를 계속해 나갈 필요가 있다.

● 고혈압은 동맥경화를 촉진한다.

최근의 조사에 따르면, 고혈압인 사람에게서 볼 수 있는 허혈성 심질환의 비율은 정상 혈압인 사람과 비교하여 3배정도 높은 것으로 나타났다.

또 고혈압인 사람에게 고지혈증이 더해지면 고혈압은 혈관벽에 콜레스테롤을 끼게하는 역할을 하여 동맥경화를 더더욱 촉진하게 된다.

● 고혈압의 치료법

일시적으로 혈압을 낮추는 강압제를 사용할 수 있으나, 근본적으로는 식이요법과 생활개선을 기본으로 하는 꾸준한 관리 외에는 별다른 치료법이 없다.

예를 들면 비만을 예방한다, 금연을 한다, 술을 절제한다, 규칙적인 일상생활을 습관화 한다. 과로를 피한다, 평균 8시간 정도 수면시간을 갖는다 등이다.

한편, 치유되는 고혈압도 있는데, 예를 들어 갈색세포종 등에서는 정밀검사를 실시하여 고혈압의 원인이 되는 종양을 수술하여 척출하면 혈압이 정상이 되어 약을 사용할 필요가 없게 된다. **㉞**

〈다음 호에 계속〉