

高血圧의 原因과 疫學

도시人口集中에 따라 스트레스增加

혈압을 말하는 것이다. 원인을 알아야 병을 치료할 수 있을 터인데 원인을 알 수 없는 본태성 고혈압을 어떻게 치료할 수 있을 것인가라는 의문이 자연히 생기게 된다. 그러나 본태성 고혈압의 원인을 잘 모른다는 것은 다른 단순질병과 같이 간단하고 명료한 원인을 모른다는 뜻이지 천연 갑피를 잡지 못하는 상태는 아니다. 그간 많은 연구와 관찰을 통하여 본태성 고혈압이 왜 발생하며 어떻게 하면 그 폐해를 방지할 수 있다는 것이 많이 밝혀졌으며 현재까지 개발된 예방법과 치료법이 효과적이라는 것까지도 이미 증명되었다. 다만 본태성 고혈압은 여태까지 개발된 어떤 방법으로도 뿌리채 뽑아버릴 수는 없는 병이며 계속적인 관리를 필요로 하는 병이라는 사실은 그대로 남아있다.

굳이 줄여서 말한다면 본태성 고혈압을 발생시키는 3대원인은 유전적 체질과 짠 음식과 스트레스라고 할 수 있다. 여기에 부수하여 혈압상승에 기여하는 요소는 알콜의 과음·과체중·운동 부족·약품의 남용 등을 들 수 있으며, 유전적 체질이나 마찬가지로 인력으로는 어찌할 수 없는 연령을 위험요인으로 추가할 수 있다. 본태성 고혈압은 이와같이

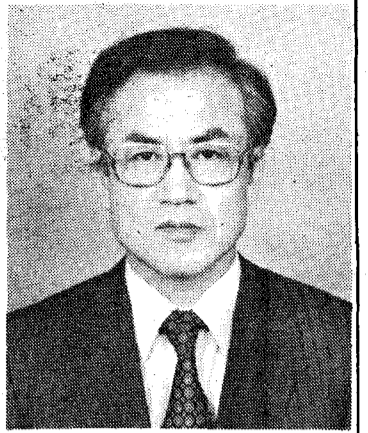
고혈압발생이 현저하게 억제되리라 하는 것이 이 분야의 전문가들의 의견이다. 현재 우리가 섭취하는 소금은 한사 람이 하루에 15~20그램이라는 최근의 조사결과를 볼 때 현재의 3분1 내지 4분의 1의 소금만 섭취해야 된다는 결론이 된다. 이렇게 되면 이상적이지만 현실적으로 어려운 일이므로 누구나 현재 사용하는 소금의 반만 써서 음식을 만들어 먹기로 한다면 상당한 효과가 있으리라 믿는다.

생활하는 가운데 스트레스는 어떻게 처리하느냐 하는 문제는 고혈압을 관리 하는데 가장 어려운 과제이다. 울분·초조·긴장 같은 불쾌한 감정을 마음대로 조절하기는 쉽지 않기 때문이다. 이 방법의 스트레스는 현명한 마음가짐으로서 해소하는 도리밖에 없지만 신체적 또는 정신적 과로와 갑자기 추위에 노출되므로 받는 스트레스는 의도하는 바에 따라 충분히 조절될 수도 있다. 규칙적인 운동·휴식·오락 등 여러가지 방안을 적극적으로 모색해야 스트레스의 해독을 피할 수 있을 것이다.

시간이 흐름에 따라 나이를 먹는 것은 어찌할 수 없으나 생리적 연령 또는 정신적 연령이 꼭 시간적 연령과 일치하는 것은

고혈압을 예방하고 치료하며 정상범위의 혈압을 유지하면서 합병증을 예방하려면 고혈압의 역학에 대하여도 어느 정도의 지식이 필요하다. 역학이라 함은 여러 사람을 대상으로 하여 질병과 생활조건과의 관계를 연구하는 학문이다. 고혈압은 그 사람의 인종·연령·성별·생활양식·환경조건과 밀접한 관계를 갖고 있다. 우리 한국인은 다른 민족에 비하여 고혈압 발생률이 특별히 많지도 적지도 않은 것 같다. 세계보건기구에서 발표한 것을 지구상의 거의 모든 문명국에서는 성인인구의 8~18%가 고혈압을 가지고 있다고 하였는데 우리도 그 범위내에 들어간다고 생각된다. 고혈압의 기준을 160/95mmHg로 친다면 우리나라의 고혈압인구는 약 200만명이 될 것이며, 기준을 140/90mmHg로 친다면 약 400만명의 고혈압인구가 있다고 추산된다. 그러나 이런 고혈압 인구는 앞으로 상당기간 계속 늘어나리라고 전망된다.

왜냐하면 혈압은 나이를 먹을수록 상승하여 노인층에서는 더 많은 고혈압환자가 있는 법인데, 앞으로 우리나라는 노인 인구가 차지하는 비율이 계속 늘어날 것이기 때문이다. 아직도 우리나라의 인구구조는 바닥이 넓고



이 학 중

〈국립의료원〉

지며 영양섭취가 과다해지는 경향은 운동부족·과체중·고지혈증의 유발 등 고혈압관리에는 이롭지 못한 측면을 가지고 있다는 것도 명심해야 한다.

이런 여러가지 부정적 요소의 증대에도 불구하고 고혈압을 잘 관리하려면 고혈압의 조기발견과 철저한 치료, 소금섭취의 제한, 음주의 제한, 스트레스의 적극적 해소 등 가능한 방법을 다 동원

高血圧인구는 앞으로 늘어나리라 展望 치료는 動脈硬化 예방도 염두에 두어야

고혈압 3大原因은 유전적체질·짠음식·스트레스

여러가지 요소가 복합하여 형성되는 것이며 어느 한 요소만이 원인이 되는 것은 아니라는 점을 명심해야 된다. 따라서 고혈압을 예방하고 치료하려면 이런 여러가지 요소를 전반적으로 개선하고 관리해야 된다. 고혈압이 될 수 있는 유전적체질 자체에 대하여는 현재의 의학적 수단으로는 어찌하는 방법이 없으나 그 나머지 요인을 다른 사람보다 더 적극적으로 제거함으로써 고혈압의 발생을 억제할 수도 있다. 부모형제 중에 고혈압환자가 있는 사람은 자신도 고혈압이 될 가능성이 있다고 생각해야 된다.

소금의 섭취를 어느정도로 제한해야 고혈압의 발생을 억제할 수 있을 것인가? 하루의 소금 섭취량을 5그램 이하로 제한하면

아니다. 신체적 기능과 정신적 절음을 계속 유지하도록 노력하는데, 이것은 어떤 묘방이 있는 것이 아니며 과로·과음·각연 등 해로운 요소를 제거하고 일상생활의 활기를 유지하는데서 찾아야 한다고 생각된다.

소량의 알콜은 스트레스를 풀고 사교상으로도 유리하나 과음은 혈압을 상승시키고 정신과 육체를 파괴함으로써 과음하지 않도록 유념해야 한다. 각연은 고혈압과 밀접한 관계에 있는 동맥경화를 촉진할 뿐 아니라 각종 폐질환을 유발하며 사회생활상으로 봐도 좋지 않은 습성으로 규정되므로 피우지 말아야 한다.

경구피임제·스테로이드 등 일부 약제는 고혈압을 유발할 수 있으므로 조심해야 한다.

목을 가느다란 항아리 모양이어서 노인인구 비율이 그리 많지 않은 형편이다. 그러나 우리도 멀지 않아서 선진국형인 원주모양의 인구구조가 될 것이므로 고혈압 인구가 증가할 것은 명약관화하다.

한편 스트레스가 미치는 영향을 보면 우리나라의 생활환경은 도시로의 인구집중이 심화하는 경향때문에 도시화에 따르는 일상생활에서 받는 개개인의 스트레스가 증가하는 형편이다. 최근의 인구조사에 의하면 도시생활자가 전국민의 70% 이상이며, 40% 이상이 수도권에 모여 살고 있다. 이런 현상은 우리국민들의 고혈압을 예방하고 치료하는데 부정적으로 작용할 것이다. 경제발전의 부산물로서 생활이 편해

하여야 하며 아울러 고혈압에 대한 홍보교육에 많은 투자를 해야 할 것으로 생각된다. 또 한 가지 중요한 것은 고혈압을 비교적 열심히 관리하여도 그것만 가지고는 동맥경화증이 손쉽게 방지되는 것이 아니므로 고혈압을 치료하는데 있어서는 동맥경화의 예방을 항상 염두에 두고 있어야 할 것이다. 고혈압의 철저한 치료는 물론이며 혈청 콜레스테롤의 정상범위 유지·금연·체중관리·규칙적 운동 등이 병행되어야 동맥경화의 발생을 예방할 수 있으리라 생각된다.

한일약품

당뇨성 신경장애

새로운 치료제로 입증된 비타메진

이런 증상일 경우가 당뇨성 신경장애입니다.

- 혈액중의 고혈당은 신경조직을 파괴하여
- 팔다리의 무력감증, 저림, 근육통이 나타난다.
- 시력이 떨어지며 물체가 이중으로 보인다.
- 발기부전과 배뇨가 곤란하다.
- 이와같은 당뇨성신경장애 증세를 나타내게 됩니다.

당뇨로 손상된 신경조직이 살아납니다

대량의 비타민 B群은 인슐린의 생성 및 활성을 촉진하고, 신경세포의 부활작용도 우수하여 최근 당뇨성 신경장애, 망막증, 신증, 기타소모성질환의 예방 및 치료제로 그약효가 입증되었습니다.

- 손상된 신경조직을 조속히 재생시켜줍니다.
- 소염진통제가 아니면서 진통효과가 있습니다.

이래서 고단위 약효도 다릅니다.

벤포티아민	69, 15mg
염산 피리독신	50mg
시아노코발라민	500 µg

당뇨성신경장애, 신경통, 기타소모성질환 치료제

비타메진

표준소매가격 50mg, 100캡셀 22,000원

10만원代 혈당측정기

혈당측정기의 세계적 권위 미국의 에임스가 사용이 더욱 간편해진 글루코메타GX를 선보입니다.

고기능 저가격의 글루코메타GX

1. 하나의 버튼으로 조작이 간편.
2. 광전전사법에 의한 완벽한 측정.
3. 10회분을 기억하는 메모리 기능.
4. 반영구적인 수명.
5. 휴대가 간편한 담배갑 크기.
6. 기능과 성능에서 비교될수 없는 가격 16만원.

글루코메타GX

비타메진과 글루코메타GX에 대한 책자를 보내드립니다. 100-600 서울중앙우체국 사서함 18호 (02)464-0861 비타메진 (코)585, 글루코메타GX (코)에임스실 지방: 대구영업소 752-5544, 대전영업소 253-9597, 9598, 광주영업소 223-6667-6668