

저혈압

● 저혈압의 정의와 종류

저혈압이란 혈압이 정상치보다 낮은 경우로서, 일반적으로 최고혈압(또는 수축기압)이 100mmHg 이하, 최저혈압(또는 확장기압)이 60mmHg 이하가 되면 저혈압이라고 한다.

이는 고혈압과 마찬가지로 병이라기 보다는 하나의 증세라고 할 수 있다.

저혈압의 종류에는 본태성·증후성·기립성 저혈압 및 쇼크 등이 있다.

① 본태성 저혈압 : 혈압을 저하시키는 다른 질병이 없으면서 수축기 혈압이 낮은 것을 말한다.

② 증후성(속발성) 저혈압 : 여러 질환으로 인해 2차적으로 발생하는 것으로서 내분비 계통의 이상이나 만성 소모성 질환에 의한 경우가 많다.

③ 기립성 저혈압 : 서있는 자세의 혈압이 누운 자세의 혈압보다 정상 범위 이하로 급격히 하강하는 경우를 말한다.

④ 쇼크 : 수분 혹은 수시간 이내에 혈압이 하강하는 급성 저혈압을 말한다.

⑤ 경동맥동의 병으로 인한 저혈압 : 경동맥동은 혈압 조절에 관계가 있다. 이곳에 압력을 가하게 되면 혈관운동 신경의 반사작용으로 혈관이 확장되어 혈압이



강하게 된다.

● 발생 원인

① 본태성 저혈압 : 정확한 원인은 아직 밝혀지지 않았으나 보통 체질적으로 야윈 사람, 소식을 하는 사람, 기온이 높은 경우에 발생한다.

② 속발성 저혈압 : 심장판막증·심근염·심근경색증·심낭염 등 심장 질환이 있을 때 심장 수축력의 약화 또는 판막 흡착에 의한 저혈압이 있으며, 전식·폐기중·폐결핵 등 폐질환에 의한 저혈압, 부

신의 결핵이나 에디슨씨병 등 내분비 질환에 의한 저혈압, 만성 위장병이 있는 경우 열성 감염증에 의한 저혈압, 수면제·니코틴 중독에 의한 저혈압, 혈압 강하제의 오용·과용, 안정제나 진정제 등 약물로 인한 저혈압이 있으며, 뇌빈혈에 의한 저혈압이 있다.

③ 기립성 저혈압 : 자율신경 계통 특히 교감신경반사의 이상으로 정맥환류의 감소, 심박출량의 감소에 의하여 저혈압이 발생하며, 자율신경 차단제의 복용이 원인이 되는 수도 있다.

● 증상

일반적으로 피로·현기증·손발 냉증·집중력 및 지구력의 감소 등 전신 증상과 두통·어지러움·이명 증·불면증 등의 정신 신경증상, 호흡곤란·식욕감퇴·변비·설사·복통 등이 올 수 있다.

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

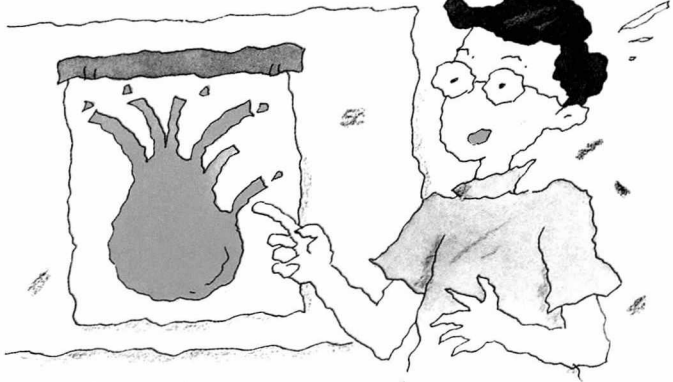
저혈압은 자체만의 증상보다는 빈혈·심장병·동맥경화증·폐 질환·위장병·내분비 질환 등의 원인 질환에 의한 증상이 대부분 이므로 원인 질환에 대한 검사 및 치료가 중요하다.

● 치료

원인이 되는 합병증의 제거가 중요하다.

합병증에 의한 저혈압을 치료하기 위해서는 규칙적인 생활로 심신의 균형과 안정을 유지해야 하며, 적당한 운동과 충분한 휴식으로 건강 상태를 유지하고, 소화흡수력을 향상시켜야 한다. 저혈압에는 고칼로리 고단백의 영양 섭취가 중요하다.

에페드린, 아드레날린, 부신피질 호르몬제 등의 약물을 사용할 수도 있으나 반드시 의사와 상의 후 사용해야 한다. 특히 이런 약물요법은 식사·생활요법의 보조수단에 불과하므로 지나치게 약물에 의존하는 것은 바람직하지 않다. 무엇보다 중요한 것은 저혈압의 원인이 되는 병의 제거가 선결 문제임으로 원인을 진단한 후 의사의 지시에 따라 치료해야 한다.



● 식사 요법

저혈압은 고혈압과 달리 고단백 식품을 많이 먹는 것이 바람직하므로 식사 제한은 필요치 않다. 다만 식욕 부진이 문제가 되기 때문에 식욕 부진을 극복하는 노력이 필요하다.

동물성 단백질을 통해 필수 아미노산을 섭취하고, 당질과 지방 식품을 섭취하도록 한다. 부신피질호르몬 작용에 관계하는 비타민 A와 B를 섭취하고, 미네랄 특히 나트륨은 혈압 상승에 도움을 준다. 조미료·향신료 등은 합병증의 경우를 제외하고는 제한이 없으며, 술은 혈액 순환을 촉진하므로 저혈압인에게 소량 정도는 권장하며, 커피·담배 등은 정신 긴장을 해소하는데 도움이 된다. 그러나 위장병과 합병인 경우에는 지방·섬유질 식품은 피하고 영양가 높은 음식을 조금씩 여러 차례 섭취하는 것이 바람직하며, 자극성 음

식·향신료·기호품 등은 좋지 않다.

식사 방법은 규칙적인 식사 시간을 결정해 소화불량·식욕 부진을 해결토록하고, 수분이 많은 음식은 피하는 것이 좋다.

● 운동

혈압 상승, 혈액 순환, 신진대사를 촉진시켜 저혈압 증상들을 소멸시키는데 중요한 역할을 한다. 그러나 처음부터 심한 운동을 하게 되면 탈진 또는 졸도의 위험이 있으므로 맨손 체조 등의 가벼운 운동으로부터 시작해야 한다. 운동을 시작하기 전에 의사와 상의하는 것이 바람직하며, 심장병과 합병인 경우엔 운동을 삼가해야 한다.

저혈압은 심리 상태와 관련이 많으므로 의사·환자·보호자의 상호 이해를 기초로 기분 전환을 위한 취미 생활을 하는 것이 바람직하다. ☺

(WHO의 혈압 구분 기준)

정상 혈압	최고 혈압 100~139mmHg, 최저 혈압 89mmHg 이하
경계 고혈압	최고 혈압 140~159mmHg, 최저 혈압 90~94mmHg
고혈압	최고 혈압 160mmHg 이상, 최저 혈압 95mmHg 이상 또는 최고 및 최저 혈압 어느 한쪽에 해당될 때
저혈압	최고 혈압 100mmHg 이하, 최저 혈압 60mmHg 이하