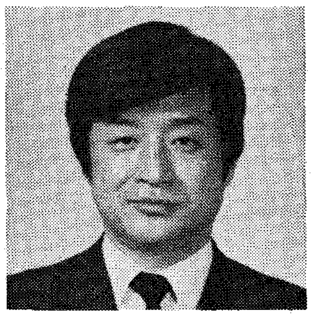
고혈압성 심장병의 치료와 예방

규칙적 운동등 비약물 요법이 원칙

고혈압의 정도, 합병증의 유무로 치료제 선택



서 정 돈
〈서울의대 교수〉

심장병에는 선천성, 류머티스성, 고혈압성, 그리고 허혈성 심장병등 여러가지 종류가 있다. 이중 선천성 심장병이나 류머치스성 심장병은 태어나면서부터 또는 10대, 20대에서부터 문제가 된다고 할 수 있다. 그러나 고혈압성 심장병이나 허혈성 심장병은 이들보다 훨씬 늦게 문제가 되기 시작하여 40대이후에서 주로 문제가 되므로 살아가면서 천천히 대비하면 된다고 생각하는 사람이 많으나 실제로 병의 원인 또는 병의 시초는 이보다 훨씬 더 빨리 시작하므로 그렇게 여유를 가지고 슬슬 대응해서는 안된다고 생가하여야 한다. 일찍부터 대비할수록 그 효과가 크기 때문에 예방의 중요성이 강조된다고 할 수 있다.

고혈압성 심장병이란 무엇이며 왜 고혈압을 조심하여야 하나?

고혈압성 심장병이란 고혈압에 의하여 심장의 기능이 저하하여 여러가지 불편한 증상을 보이는 것을 말한다. 고혈압은 심장에 대하여 두가지 경로로 나쁜 영향을 미친다.

첫째는 높은 혈압, 즉 고혈압 자체가 심장에부담을주어심장기능이 저하하여 호흡곤란, 전신부종 등을 보이는 심부전상태로까지 진행되는데 좁은 의미의 고혈압성 심장병은 바로 이러한 상태를 말한다. 정상혈압이라고 하면 보통 수축기혈압, 즉 소위 말하는 최고혈압이 140mmHg이하이고 확장기혈압, 즉 최저혈압이 90mmHg이하인 것을 말하는데 예를들어 어떤 고혈압환자의 수축기혈압이 170이라고 하면 그 사람의 심장은 한번 수축할 때마다 정상인의 140이하보다는 훨씬 높은 압력인 170에 도달하도록 더 강하게 수축하여야 한다. 매번 이렇게 강하게 수축하다보면 당연히 심장에 부담이 가게되고 결국은 심부전상태에 빠질 수 밖에 없는 것이다.

두번째로 고혈압이 심장에 나쁜 영향을 주는 것은 동맥경화증의 발생을 촉진시키고 악화시켜 협심증, 심근경색증을 발생시키는데에 크게 기여한다는 사실이다. 고혈압이 있는 사람에게는 정상인에 비하여 협심증, 심근경색증 등이 발생할 가능성이 훨씬 더 높다.

고혈압은 얼마나 흔한 병이며 혈압이 얼마나 높으면 고혈압으로 생각하나?

우리나라의 경우 전제 성인의 약 15%이상이 고혈압환자로 알려져 있다. 이처럼 발생빈도가 높기 때문에 따라서 그 합병증인 뇌졸중, 협심증, 심근경색증, 심부전, 신기능저하로 고생하고 사망하는 사람이 많으므로 국가적으로도 큰 문제가 되는 것이다. 그렇다면 혈압이 얼마나 높으면 고혈압이라고 할 수 있는가? 세계 보건기구에서 정한 기준을 보면 정상혈압은 수축기혈압 140에 90이 넘는 사람은 일단 고혈압으로 생각하고 여러가지 예방대책을 강구하도록 하고 있는데 이는 더 일찍 대책을 세우는 것이 환자에게 이익이 되기 때문이다.

고혈압의 원인은 무엇이며 본태성 고혈압이란 무슨 뜻인가?

고혈압은 보통 본태성고혈압과 이차성 고혈압 등 2가지로 분류한다. 이차성고혈압이란 신혈관질환, 원발성 알도스테론증, 갈색세포종 등과 같이 어떤 원인질병이 있고 그에 의하여 고혈압이 발생되는 경우를 말하는데 전체 고혈압 환자의 5%이내를 차지하고 있다. 이차성 고혈압의 경우에는 위와 같은 원인질환을 수술 등으로 치료하면 고혈압이 완치될 때가 많으므로 고혈압의 진단과 관련하여 중요하다. 한편 본태성 고혈압이란 이차성 고혈압과는 달리 원인질환이 전혀 없이 발생되는 고혈압으로 전체 고혈압환자의 대부분을 차지하고 있다. 즉 본태성고혈압이란 고혈압의 원인을 확실히 밝혀낼 수 없는 고혈압을 말하며 따라서 일단 진단되면 대부분의 경우 계속 강압제를 투약하는 것으로 치료하게 된다.

고혈압의 증상으로는 어떤 것이 있는가?

뒷머리가 아프면 고혈압이 아닌가 하고 걱정하는 사람이 많다 그러나 뒷머리가 아프다고 하여 반드시 혈압이 높은 것이 아니며 또 뒷머리가 아프지 않다고 하여 혈압이 정상인 것은 결코 아니다 고혈압이 심하여 여러가지 합병증이 발생되면 합병증에 의한 여러가지 증상이 나타날 수 있지만 합병증이 없는 고혈압에서는 대부분 아무 증상이 없다. 두통이 있거나 현기증이 있을 때 혹시 고혈압은 아닌가 하고혈압을 한번 쯤 측정해 보는 것은 좋지만 아무 증상이 없으므로 혈압도 정상일 것으로 추측하는 것은 큰 잘못이다.

혈압은 어떻게 측정하나?

고혈압의 진단은 혈압을 측정하는 것으로 시작한다. 혈압을 측정하는 도구인 혈압계에는 수은주가 보이는 수은 혈압계, 바늘이 돌아가는 아네로이드 혈압계, 혈압치가 숫자로 나오는 디지탈 혈압계 등 여러가지가 있으나 혈압을 측정하는 원리는 마찬가지이다. 일반적으로 수은혈압계가 가장 정확하므로 다른 종류의 혈압계가 정확한지 안한지를 수은 혈압계와 간혹 한번씩 비교해 볼 필요가 있다. 5분이상 편안한 마음으로 안정한 후 편한 자세에서 혈압을 측정하여야 한다. 혈압을 측정하는 것이 아주 어려운 것은 아니나 정확한 혈압측정을 위하여는 몇가지 조심하여야 할 것이 있으므로 전문가의 지도를 받은 후 측정하는 것이 좋다. 압박대를 빈틈없이 피부엠 밀착하도록 팔에 잘 감은 후 동맥의 맥박이 잘 만져지는 부위에 청진기를 위치시키고 압박대 안에 있는 고무주머니속으로 공기를 밀어넣어 압력을 올린다. 압력을 충분히 올린후 서서히 공기를 뽑아주면 압력이 서서히 떨어진다. 이때 청진기를 통하여 맥박소리가 없어지거나 아주 약하게 들리기 시작할 때의 압력이 확장기혈압, 즉 최저혈압에 해당한다.

고혈압은 어떻게 치료하나?

고혈압의 치료법은 약물요법과 비약물요법 등 두가지로 나눌 수 있다.약을 쓰지 않고 치료하는 것이 가장 바람직하므로 상당히 심한 고혈압이 아니면 우선 약을 쓰지 않는 비약물요법을 시작하는 것이 원칙이다. 혈압을 몇번 반복 측정하여 확장기혈압, 즉 최소혈압이 105이상인 경우에는 약물치료를 시작하는 것이 좋으며 최소혈압이 105이하일 때는 우선 비약물요법을 시행하면서 경과를 보아가며 치료방침을 결정하는 것이 좋다. 그러나 혈압이 심하게 상승하지 않았더라도 심장, 동맥 등의 상태에 따라서는 조기에 약물요법을 시작하여야 할 때가 있으므로 전문가의 의견이 중요하다.

비약물요법에는 어떤 것이 있는가? 고혈압의 예방에도 도움이 되는가?

고혈압의 비약물요법에는 여러가지가 있다. 가장 중요한 것이 체중을 적절하게 조절하는 것이다. 비만한 고혈압환자는 체중만 줄여도 혈압이 정상치로 떨어지는 경우가 적지 않다. 따라서 과체중인 고혈압환자는 체중을 줄이도록 노력하는 것이 중요하다. 고혈압환자에서 식이요법도 중요한데 식이요법의 원칙은 음식을 싱겁게 먹는 것과 체중조절을 위하여 음식량을 조절하는 것이다. 음식을 짜게 먹는 것은 고혈압을 악화시키고 심장에도 부담을 주는 등 건강을 위하여 좋을 것이 전혀 없으므로 온가족이 음식을싱겁게 먹는 노력을 아끼지 않아야 한다. 규칙적인 운동으로 체력을 관리하고 스트레스를 해소하며 체중을 조절하는 것도 좋은 비약물요법이 된다. 물론 담배를 피우지 않아야 하며 음주도 최소한으로 억제하는 것이 좋다.

이러한 비약물요법은 모든 고혈압환자가 계속하여야 한다. 강압제를 복용하는 사람도 비약물요법은 모든 고혈압환자가 계속 효과를 올릴 수 있을 뿐아니라 약의 복용량도 줄일 수 있음을 명심할 필요가 있다.

그뿐아니라 체중조절, 저염식, 규칙적 운동 등은 고혈압의 치료뿐 아니라 예방에도 도움이 되므로 건강관리를 위하여 모든 사람이 지킬만 하다고 하겠다.

그러나 혈압이 떨어지지도 않는데 무작정 비약물요법에만 매달려 있는 것은 바람직하지 않다. 강압제의 부작용이 무서워 높은 혈압을 방치한다면 그것이 건강에 더 나쁘기 때문이다.

고혈압의 약물요법은? 어떤 약을 얼마나 오래 목용하여야 하나? 부작용은 어떻게 하나?

비약물요법으로 조절되지 않는 경증 고혈압환자 또는 반복 측정한 최저혈압이 105이상인 환자에 대하여는 약물요법을 시작한다. 물론 이때도 비약물요법은 병행 실시한다. 고혈압치료제에는 이뇨강압제, 베타차단제, 칼슘길항제, 안지오텐신 전환효소 억제제 등 여러가지가 있으며 효과및 부작용에도 차이가 있으므로 강압제의 선택에는 고혈압의 정도, 연령, 진찰소견, 각종검사소견, 합병증의 유무 등 여러가지 요인을 고려하여 결정한다. 일단 한번 치료제를 선택하면 장기간 계속 복용할 수 있으므로 처음 선택할 때 신중을 기하는 것이 좋다. 강압제는 대부분의 경우 평생 또는 장기간 계속 복용할 각오를 하여야 한다. 물론 1년내지 2년정도 복용한 뒤에 약을 끊어도 되는 환자도 있지만 대개의 경우 강압제를 계속 복용하여야 혈압이 조절된다. 약을 복용한 후 혈압이 떨어졌기 때문에 약을 끊었다는 환자들이 있는데 이는 큰 오해이다. 약을 계속 복용하기 때문에 혈압이 떨어진 것이지 고혈압 자체가 완치되어 혈압이 떨어진 것이 아니라는 사실을 항상 염두에 두어야 한다. 최근 좋은 강압제가 많이 개발되어 부작용이 드물어졌으나 특히 치료초기에 피로감, 쇠약감 등을 호소하는 환자가 상당히 있다. 부작용이 있다고 하여 치료를 포기하지 말고 담당의사와 의논하여 부작용이 적은 약으로 바꾸는 것이 좋다.

요즈음, 당신은 가족의 건강을
생각해 보신적이 있으세요?

인간은
누구나 혼자일 수 없습니다.
부모,
가족, 친지,
이웃이라는
굴레에서 생활합니다.
그리고,
인간은 오직 한번뿐인
인생을 살아야 합니다.
일생일사는 생명의 철칙입니다.
그러나,
일생은 生, 老, 病, 死를
겪어야 합니다.
生과 死는 하늘의 이치요
老와病은 인간의 의지입니다.

보사부식검 제501-3706호,
영업허가 서울 제 21-95호

강골건신정

(주) 한길종로지사
直通 (02) 764-6866
서울特別市鍾路区孝悌洞221番地
(자 인 빌 딩 603 호)

신경통
산후통
관절염
고혈압
동맥경화
당뇨
골소공증 (골다공증)
:
기타 성인병등으로
고통 받지는 않는지요?
하루 빨리 그 고통에서
벗어나세요.
저희는 이러한 분들의
건강과 웃음을 찾아 드리고져
밤낮 연구하는
기업중에 하나 입니다.
매일 조금씩
점점 하세요.
세상에서 가장 소중한 것 중에
하나가 건강입니다.