

# 고 혈 압

편집실

## 혈압이란

심장이 수축하여 혈액을 내보낼 때는 혈관이 크게 펼쳐져 압력이 높아진다. 이때의 압력을 **최대혈압(수축기혈압)**이라고 하고 심장이 확장하여 혈관이 원래의 굵기로 돌아올 때의 압력을 **최소혈압(확장기혈압)**이라고 한다.

## WHO 혈압기준

정상혈압	최대혈압 139 이하 최소혈압 89 이하
경계고혈압	최대혈압 140~159 최소혈압 90~94
고 혈 압	최대혈압 160 이상 최소혈압 95 이상

## 저 혈 압

최대혈압 100 이하, 최소혈압 60 이하를 저혈압이라고 한다. 저혈압인 사람은 피로하기 쉽고 아침 침상에서 일어나기가 어렵다.

## 혈압은 자주 변화한다.

① 유전과 체질로 혈압이 오른다. 예를 들어 양

친이 고혈압이면 다섯아이중 셋이 고혈압이 된다.

② 추울 때 혈압이 오른다.

③ 정신적 흥분은 일시적으로 혈압을 올린다.

④ 혈압을 측정할 때 「혈압이 혹시 높지나 않을까」 걱정하면서 재면 혈압이 오를 때가 많다. 이때 심호흡을 5분쯤 되풀이한 후 다시 재면 꺾어진다. 따라서 혈압을 몇일 간격으로 세차례 측정하여 두차례 이상이 기준 이상으로 높으면 고혈압이라고 진단할수 있다. 혈압은 수시로 변동하는 것이기 때문에 한차례 측정할 때도 두번 이상 재서 그 평균을 내는 것이 신중한 방법이다.



## 고혈압증의 원인과 종류

### ■ 본태성고혈압증

고혈압증의 90% 이상은 원인을 모르는 본태성(本態性)고혈압증이다. 다시말하면 원인이 될만한 것이 없으면서 발생하는 고혈압이다. 유전체질적인 인자가 강하고 정신긴장 등으로 혈압이 오르기 쉬운 소질을 가진 사람이다.

### ■ 증후성고혈압증

여기에는 두가지가 있다. 내분비성고혈압증과 신장성고혈압증이다.

### ■ 내분비성고혈압증

갑상선기능항진증, 갱년기장해, 당뇨병 등 일 때 고혈압이 보인다.

### ■ 신장성고혈압

급성 및 만성신장염, 요독증(尿毒症), 신장 혈관의 이상에 의해 고혈압이 일어나는 것.

## 고혈압증의 자각증상

고혈압에 특유한 자각증상이란 것은 없다. 일반적으로 혈압이 갑자기 상승했을 때는 여러증상이 일어나고 혈압이 잘 조절되었을 때는 증상이 없는 것이 보통이다.

### ■ 뇌의 증상

두통, 견갑통(肩胛痛), 어지러움, 귀소리(耳오) 안저출혈(眼底出血) 등의 증상이 있다.

### ■ 심장의 증상

계단을 오르내릴 때 숨가쁨(심장비대때문), 부정맥, 심근경색(心筋梗塞), 협심증(狹心症)의 발작 등이다.



### ■ 기 타

신장의 증상, 변비 등

## 고혈압은 예방할수 있는가

현재로서는 확실한 고혈압의 예방법이라고 할수 있는 것은 없다. 그러나 고혈압의 예방상 가장 중요한 것은 어릴 때부터 짜지않은 식사를 하고 젊었을 때부터 때때로 혈압을 재보고 특히 고혈압 가계의 사람은 일찍 고혈압을 발견하여 혈압을 조절하는 일이 여러 합병증을 예방하는 길도 된다.

비만은 혈압을 올리므로 뚱뚱해지지 않도록 일상의 식사를 조심하는 것도 고혈압예방에 중요한 일이며 또 너무 신경질적이 되지 않는 것도 중요하다. 정신긴장이 계속되면 혈압이 오르므로 정신긴장이 없는 생활은 고혈압의 예방이 된다.



추위도 혈압을 올리는 큰 요인이 되므로 추위에 대한 대책도 고혈압증인 사람에게는 중요하다. 추위가 혈압을 올리는 실험으로 한랭(寒冷)승압시험이란 것이 있다. 이것은 섭씨 4도의 찬물에 손 또는 발을 1분간 담근 뒤 그 전후의 혈압을 측정하는 것인데, 정상혈압인 사람에서는 오르지 않으나 고혈압인 사람에서는 불과 1분간이지만 혈압이 심하게 오른다. 이렇게 찬물은 혈압을 올리므로 고혈압의 사람이 아침에 세수를 할 때는 더운물로 할 필요가 있고 냉수욕은 절대 금물이다.

## 운동과 고혈압

운동은 매우 좋으나 너무 과격한 운동은 피해야 한다. 그러나 젊었을 때부터 몇십년 계속해 온 운동은 상관없다. 또한 심장비대가 있어 계단을 오르내릴 때 숨가쁜 사람은 운동은 피하여야 하며 마라톤, 기계체조 등은 고혈압증의 사람에게는 과격한 운동이라 할 수 있다.

일반적으로 적당한 운동을 하면 오히려 혈압이 내리는데 그것은 운동중에는 정신긴장이 없고 혈액의 순환이 좋아지기 때문이다.



## 고혈압의 치료는 어떻게 하나

고혈압치료의 가장 중요한 개념은 자각증상이 있든 없든 높은 혈압은 낮추어야 한다는 것이다. 고

혈압은 당뇨병과 마찬가지로 완치할 수 있는 경우는 드물다. 본태성고혈압의 경우는 특히 그렇다. 그러나 높은 혈압을 정상적으로 조절해서 그 상태를 유지하면 심장병, 뇌졸중, 신부전증, 안저출혈 등 끔찍한 결과를 대부분 예방할 수 있다. 고혈압을 치료하려면 우선 혈압을 높이는 요인들을 제거하여야 한다. 염분의 섭취를 줄이고, 체중을 빼고, 생활의 스트레스를 그때그때 해소하는 등이다. 그러나 이들은 말이 쉽지 실제적으로는 어렵다. 식생활이란 대대로 내려오는 관습이며 체중의 감량 또한 쉽지 않고, 살다보면 직장, 가정, 사회에서 스트레스를 받지 않고 살 수가 없다.

다행히도 근래에는 좋은 약들이 발명되어 정상생활을 하면서도 고혈압을 조절하면서 살 수 있다. 이러한 약들을 「혈압강하제」라고 한다. 그렇다면 고혈압환자는 늘 약을 먹어야 하는가? 대개 그렇다. 죽을 때까지 약을 먹어야 한다니 끔찍하지 않은가? 그렇지 않다. 매일아침 약 두어톨 입에 털어 넣고 하루의 일과를 시작하는 것이 그리 끔찍할 것도 없다. 현재 시중에 나와있는 혈압강하제만 해도 수십종에 이르는데 이들 각개의 성분, 효능, 부작용 등을 따지는 것은 전문의에게 맡겨야 한다. ★

