

주종을 이루는 3대 성인병을 알아본다 3대 주요 성인병의 관리

유동준/경희 의대 교수, 한국성인병예방협회 부회장



고혈압의 치료와 예방

고혈압은 그 자체가 무서운 것이 아니라 생명을 위협하는 여러가지 합병증들을 초래하기 때문에 이를 중요시하고 무서워하는 것이다.

주요 합병증들로는 뇌출혈, 뇌경색, 심비대, 심부전, 부정맥, 심근경색, 심부전, 기타 여러가지 동맥경화증과 관련된 질환들인데, 이 모두가 치사율이 매우 높은 것들이다.

따라서 고혈압은 반드시 치료하여, 혈압을 정상으로 유지토록 온갖 노력을 다하여, 무서운 여러 합병증들의 발생방지와 진행의 억제, 그리고 효과적인 치료와 관리로 수명을 최대한 연장토록 백방으로 진력하여야 할 것이다.

I. 치료

고혈압의 치료는 크게 일반요법과 약물요법으로 나누어 볼 수 있는데, 사실 그 원인치료는 어려우므로 평소 예방에 힘쓰는 것이 가장 현명하고 바람직한 최선의 관리대책이 된다.

일반요법에는 ① 정신적 안정, ② 적당한 신체적 운동, ③ 체중조절관리, ④ 식사관리 특히 식염의 제한, ⑤ 고지질혈증, 흡연, 과음, 당뇨병, 불필요한 약물 복용, 스트레스, 성격장애, 운동부족 등의 동맥경화를 유발하는 여러 위험인자(Risk factors)들의 제거 등이 이에 속한다.

약물요법은 가장 중요한 치료 방법의 하나가 되는데, 여기서 꼭 명심해야 할 것은, 고혈압의 치료는 일생동안 지속적으로 정성껏 수행하여야 하기 때문에 그 적용 등이 확실하고, 효과가

기본 3대 성인병을 잘 이해하여야

전호에서 말했듯이 성인병들 중에서도 근간을 이루는 3대 성인병은 고혈압, 동맥경화, 그리고 당뇨병이다.

더욱 알기쉽게 말하면, 고혈압은 원인질환이고, 동맥경화는 그 원흉이 되는 핵심질환이며, 당뇨병은 결과적으로 병발된 속발성 질환인 것이다. <표 1. 참조>

따라서 오늘날의 주요 성인병들을 잘 이해하고 이들의 치료, 예방 및 대책 등의 관리를 위하여, 특히 그 원인이 되는 고혈압과, 근본적으로 핵심이

되는 원흉질환인 동맥경화증, 그리고 결과적으로 속발되어 무서운 여러가지 합병증들을 초래하는 당뇨병의 3대 기본 성인병에 대하여, 오늘날 복잡한 세상을 살아가는 현대인들은 특히 이를 잘 알고 깊이 유의하여 현명하게 대처하여야 하겠다.

더욱이 전문가들은 더욱 특히 이들 3대 기본 성인병에 대하여, 그 원인, 역학(疫學), 증상, 진단, 치료, 예방 및 관리대책 등에 대하여 깊이 연구하며, 이의 퇴치에 온갖 노력을 다하여야 할 것이다.

우수하며, 부작용이 적고, 복용방법이 간편하며, 값이 싸고, 구입하기 쉬운 약제를 선택해야 하는 것이 철칙이 되겠다.

가장 적절한 약물요법의 하나로서, 세계보건기구(W.H.O.)와 미국의 (고혈압 분야) 전문위원회(J.N.C)등의 최고 권위기관이 표준화 하고 추천한 전문적 치료방법은, 유명한(전통적인) 단계적 요법(Stepped Care Therapy)인데, 간단히 설명하면, 이뇨제, 「베타」차단제, 중추신경억제제, 「알파」길항제, 혈관확장제, 「칼슘」길항제, 「안지오텐신」전환효소억제제 등의 7가지 강압제들을 단계적으로 선택, 추가, 병합해서 쓰는 방법이다. 다시 요약하면, 즉 제1단계에서는 이뇨제를 쓰고, 제2단계에서는 여기에 교감신경억제제 따위를 쓰고, 제3단계에선 여기에 혈관확장제를 또 추가하는 방법이다.

제4단계에서는 위에서 쓰지 않은 다른 강력한 강압제들을 선택, 추가, 병합하여 쓰는 방법이다.

이 「단계적 요법」을 의사의 처방과 지도 아래 적절하고도 꾸준히 시행하면서 주기적으로 검사를 받으며 철저한 관리를 평생동안 지속하면 매우 좋은 강압 치료의 효과를 볼 수 있다.

그런데 요사이 「안지오텐신」전환효소 억제제(ACE Inhibitor)와 같은 완전히 새로운 작용기전을 가진 매우 유용한 강압제의 등장으로 고혈압치료에 새로운 전환기를 맞고 있다.

II. 예방

고혈압의 예방은 실제로는 매우 어

렵고 제한되어 있다. 항상 주의하여 일찍 발견하고 꾸준히 철저히 평생동안 치료·관리하는 것이 최선의 방책이다.

1차적 예방을 위해선 평소 꾸준히 규칙적 생활과 적당한 운동을 하면서 식사관리, 특히 염분제한 등에 유의하여 체중을 정상으로 유지하며, 고지질혈증, 흡연, 과음, 스트레스 등을 피해야 한다.

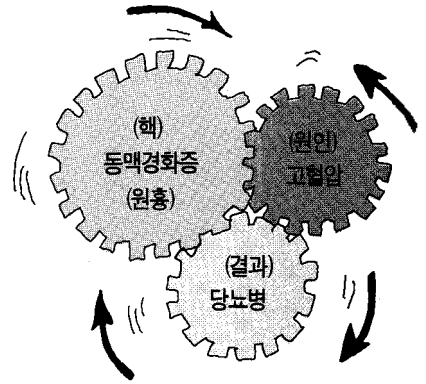
2차적 예방으로는 자주 혈압을 측정해 보며 정기적으로 의사의 진찰과 검사를 통하여 적절한 지도와 관리를 받는 것이다.

동맥경화의 치료와 예방

동맥경화의 원인은 아직 완전히 규명되진 않았으나, 현재까진 노화, 고지질혈증, 고혈압, 흡연, 당뇨병, 비만, 스트레스, 성격장애, 약물복용, 운동 부족 등이 위험인자들로 알려져 있다. 이들 위험인자들을 제거하거나 피하고, 평소 예방조치로 정기적인 검진을 받으면서 적절한 지도와 관리를 받는 것이 가장 유용한 예방대책이 되겠다. 그러나 이와같은 노력은 누구의 간섭이나 감시보다는 각자 자신의 끊임없는 노력과 의지로써만 가능하므로 각 개인이 평소에 최선을 다하여 좋은 생활습관으로 건강한 생활을 영위하도록 해야 하겠다.

당뇨병의 치료와 예방

당뇨병의 치료는 크게 세가지 방법으로 나눌 수 있다. 첫째는 누구에게나 적용되는 식사요법이고, 둘째는 운동



〈표 1〉 3대 주요 성인병의 상호관계

요법이며, 셋째는 약물요법이다.

약물요법은 두 가지로 구분되는데, 하나는 경구혈당강하제 요법이고, 다른 하나는 「인슐린」 주사요법이다. 인슐린 의존성인 제1형 당뇨병에선 경구혈당강하제는 효과가 없으므로 반드시 인슐린 주사를 맞아야 한다. 인슐린 비의존성인 제2형 당뇨병(성인형)에선 경구혈당강하제를 쓰다가 효과가 없게 되면 인슐린 주사를 시행하게 된다.

당뇨병의 예방으로는 정기적으로 검사를 받는 것이 가장 중요하다. 특히 30대 후반부터는 혈당검사를 꼭 정기적으로 받아야 할 것이다. 또한 당뇨병의 최대의 적은 과식이고, 과식은 비만의 원인이며, 비만은 당뇨병 발생의 가장 중요한 요인임을 깊이 명심하고 유의하여 평소 과식을 피하며, 알맞은 식생활과 적절한 운동을 유지하도록 노력해야 하겠다. **A**