

고혈압이란?



심장은 우리 몸의 각 부분에 산소와 영양분이 풍부한 혈액을 보내기 위해 일정한 압력으로 수축하고 확장하는데, 이 때 혈관이 받는 압력을 혈압이라 한다.

혈압은 항상 일정하지 않고 몸이 산소와 영양을 필요로 하는 만큼 수시로 변한다. 즉, 운동을 하거나 흥분하면 올라가고 쉬거나 잠잘 때는 떨어진다.

혈압은 심장이 수축하여 피를 뿜어 낼 때 나타나는 수축기(혹은 최고)혈압과 심장이 확장하여 혈액을 받아들이는 때 나타나는 확장기(혹은 최저)혈압의 두 종류가 있다.

일반적으로 정상 혈압은 수축기 혈압이 139mmHg이하, 확장기 혈압이 89mmHg이하(139/89mmHg이하로 표시)이며 140/90mmHg 이상이 되면 고혈압이라고 한다.

혈압이 높아지면 심장이 수축하여 피를 내보낼 때 더 많은 힘을 들여야 필요한 피를 공급할 수 있기 때문에, 혈압이 낮은 사람보다 심장의 부담이 늘어나게 되고 혈관내막이 손상을 받게 되며 동맥경화증을 일으켜서 여러 장기에 손상을 입히기도 한다.

고혈압은 우리 나라 성인인구의 20%에서 발생한다고 알려져 있다. 고혈압은 대부분 증상이 없어서 일상생활에서 발견하기는 어렵지만, 혈압만 측정하면 쉽게 진단할 수 있으며 적절한 치료를 하면 정상생활을 하면서 자기의 수명을 다 할 수 있다.

따라서 고혈압을 조기발견하려면, 증상이 없더라도 정기적으로 혈압을 확인해 보는 것이 중요하다.

1. 고혈압의 종류

고혈압은 그 발생원인에 따라서 본태성고혈압과 이차성고혈압으로 나눈다.

본태성 고혈압(Essential Hypertension)이란 발생원인을 잘 모르는 고혈압으로 고혈압환자의

90% 이상을 차지한다. 유전, 짠 음식, 배설이상, 비만증, 지속적 스트레스, 흡연, 장기간 과음, 운동부족 등이 원인으로 추측된다.

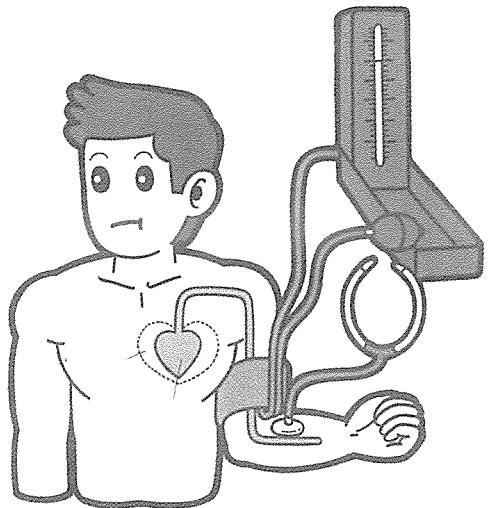
이외에 야심적·공격적이고 성급하며 긴장을 잘하는 성격도 고혈압 발생에 관여한다고 하나 어느 한 가지 원인으로만 설명할 수는 없고 여러 가지 원인들이 복합적으로 관여하는 것으로 생각된다.

이차성 고혈압(Secondary Hypertension)은 발생원인을 아는 고혈압으로 주로 신장질환, 내분비질환, 약물(경구용 피임약, 스테로이드) 등이 원인이며, 고혈압환자의 10%정도를 차지한다.

2. 고혈압의 진단

정상혈압과 고혈압을 구분하는 정확한 혈압치는 없으나 일반적으로 성인에서 최소 1주 간격으로 3번 이상 측정하여 평균치가 140/90mmHg이상이면 고혈압이라고 진단한다. 혈압치가 210/120mmHg 이상이면 처음 한 번 측정된 혈압일지라도 고혈압이라고 진단한다.

고혈압의 중증도는 미국의 고혈압진단, 평가 및



치료에 대한 협동 위원회의 보고('92년도 5차 보고)에 따라 (표1)과 같이 분류한다. 정상혈압인 사람 중 130~139/85~89mmHg인 경우는 앞으로 고혈압이 될 가능성

(표) 고혈압의 중증도 분류 및 대책

분 류	수축기혈압 (mmHg)	확장기혈압 (mmHg)	대 책	
정 상 혈 압	<130	<85	2년 이내 재검	
높은 정상혈압	130~139	85~89	1년 이내 재검	
고 혈 압	1기(경증)	140~159	90~99	2개월 이내 재검
	2기(중등증)	160~179	100~109	1개월 내에 필요한 검사 후 치료 시작
	3기(중증)	180~209	110~119	1주 내에 필요한 검사 후 치료 시작
	4기(고중증)	≥210	≥120	재검 즉시 필요한 검사 후 치료 시작

이 있어 혈압에 대해 관심을 갖고 자주 혈압을 측정해야 한다.

수축기혈압이 140mmHg 이상이면서 확장기혈압은 90mmHg 이하인 경우를 수축기고혈압, 혈압 변동이 심하여 가끔 고혈압을 나타내는 것을 불안정형 고혈압, 혈압이 200/140mmHg 이상이며 안저 검사에서 유두부종이 나타나면 악성 고혈압이라고 한다.

3. 고혈압의 증상

고혈압의 경우, 혈압의 압력이 서서히 올라가므로 대부분 뚜렷한 증상이 없어 '침묵의 살인자'라고도 하며, 합병증이 발생해야 증상이 나타나는 경우가 많다.

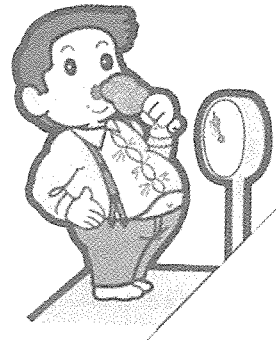
일반인들에게 고혈압의 증상으로 알려진 두통, 어지러움증, 코피 등이 고혈압환자에서 나타날 수 있으나 고혈압과 관계없이 나타나기도 한다.

두통은 고혈압의 증상으로 가장 많이 알려져 있어서 뒷머리만 뻐근해도 혈압이 올라간 것이 아닌가 하며 걱정을 하는 사람이 있으나 두통이 고혈압으로 나타나는 경우는 드물며 더욱이 두통의 정도에 따라 혈압의 높고 낮음을 알 수는 없다.

고혈압이 심하면 두통이 나타날 수 있는데 아침에 일어날 때 뒷머리가 아프거나 뻐근한 것이 특징이다. 아침에는 상쾌하다가 오후가 되어 육체적이나 정신적으로 피곤할 때 뒷머리가 뻐근해지는 경우는 오랫동안 긴장상태에 있거나 신경이 예민한 사람에서 나타나는 긴장성 두통이 대부분이다.

어지러움증은 고혈압으로 인해 나타나기도 하나 뇌순환장애나 부정맥으로 인해 나타나기도 한다. 코피는 정상인보다 고혈압환자에서 자주 터진다는 증

거는 없으나 고혈압에서 코피가 터지면 흥분하여 혈압이 상승하므로 정상인보다 코피가 멎는 시간이 오래 걸리기도 한다.



4. 고혈압의 치료

고혈압의 치료를 위해서는 우선, 주요 장기의 합병증의 진행 정도, 특히 동맥경화의 위험인자, 기타 고혈압의 원인에 대한 검사를 실시하여 적절한 치료 방침을 설정해야 한다.

고혈압 치료의 목표는 수축기 혈압 140mmHg, 확장기 혈압 90mmHg 미만을 유지하고 합병증을 예방하는 것이다.

고혈압의 치료는 크게 비약물 요법과 약물요법으로 나눌 수 있다.

비약물요법은 정신적 안정과 적당한 운동, 체중조절, 염분제한, 금연, 알코올 섭취 제한 등 동맥경화증을 일으킬 수 있는 위험인자를 제거하는 것이다.

그러나 이런 일반 요법만으로 고혈압을 치료하기에는 역부족이며 자칫 합병증을 초래할 수도 있으므로 필요한 경우 약물 요법을 병행한다.

약물요법은 주로 혈압강화제를 쓰는 것인데, 고혈압 치료는 일생동안 지속적으로 해야 하므로 전문의와의 상담을 통해 적응증이 확실하고 효과가 우수하며 부작용이 적고 구하기 쉬운 약제를 선택해야 한다. 