

고혈압

1. 고혈압이란?

고혈압은 혈압이 올라가서 내려가지 않고 높은 상태가 계속되는 것이다. 혈압은 원래 건강한 사람에 있어서도 혈압을 깰 때의 자세, 측정시간 및 계절, 운동, 정서 등 여러 가지 요인에 따라서 상당히 변동이 있을 수 있지만 고혈압이라고 하면 항상 높은 상태가 유지될 때를 말한다.

고혈압의 증상은 뒷머리가 빠근한 두통, 어지러움증, 코피, 피로 등이 나타날 수도 있으나 대부분은 혈압이 높더라도 아무런 증상 없이 지내다가 신체검사 등에서 우연히 발견된다.

고혈압에 의해 동맥경화가 진행되면 코피, 혈뇨, 어지럼증, 시야 흐림이 나타날 수 있으며 심부전에 의한 협심증, 호흡곤란 등의 증상이 나타나기도 한다. 일단 고혈압이 생기면 오랫동안 치료를 해야 하고 치료에 들어가는 경제적 비용과 삶의 질을 고려할 때 매우 중요한 질환이라고 볼 수 있다.

2. 고혈압의 원인

고혈압은 원인을 모르는 체질적인 경우가 90%나 되며 이를 본태성 고혈압이라 한다. 고혈압은 유전적인 성향이 강한 질환으로 부모 중에 고혈압이 있으면 자식들에도 발생할 확률이 높아진다.

한편 다른 병이 있어 2차적으로 오는 이차성 고혈압이 10% 정도 되는데, 콩팥이상(신장염)이 원인

으로 가장 많으며, 드문 원인으로 는 내분비 장애, 순환기 장애, 중추 신경이상, 임신중독증이 있다.

이런 경우에는 원인을 찾아 제거하면 완치할 수도 있으므로 가족력이 없는 젊은 사람에게서(40세 미만) 혈압이 높고, 일반적으로 쓰는 고혈압 약제로 혈압이 잘 떨어지지 않을 때는 이차성 고혈압의 가능성을 찾아보는 것이 중요하다.

3. 고혈압의 진단

고혈압은 혈압계로 혈압을 측정하므로써 진단될 수 있고 혈압계는 수은혈압계, 전자혈압계 등 여러 가지 종류가 사용되고 있다.

수축기 혈압, 이완기 혈압에 따른 고혈압 여부 및 관리방법은 아래의 표와 같다.

4. 고혈압의 관리

1) 생활습관의 수정

혈압을 140/90mmHg 미만으로 낮추기 위해서는 대부분 약을 먹

어야 하나, 경증 고혈압의 경우는 약을 먹기 전에 생활 습관을 아래와 같이 개선하면 혈압을 낮출 수 있다. 직접 혈압을 낮춰주지는 않지만 그에 못지 않게 중요한 것은 바로 고혈압이 있을 때 심해지기 쉬운 동맥경화증을 예방하는 것이다. 금연과 지방섭취조절과 같은 동맥경화 예방법을 함께 실천하여야 한다.

○ 식이요법

저염식을 하고 섭취 열량, 콜레스테롤 및 포화지방산을 제한하며 칼륨, 칼슘, 마그네슘을 섭취한다. 저염식 식사 경우 짠 음식, 국 같은 것을 줄이는 것도 도움이 되며, 적어도 조리가 되어 나온 음식에 소금이나 간장을 더 첨가하여 들지 않도록 한다.

혈중 콜레스테롤이 높은 경우 동물성지방이나 콜레스테롤 함량이 높은 음식을 피하는 것이 좋고, 비만이 있거나 당뇨가 있는 경우 단 음식을 줄여 먹어야 한다.

○ 표준 체중 유지

표준 체중은 (신장-100) X 0.9로 계산된 몸무게로 표준체중의 10

혈압	구분	관리방법
수축기 혈압이 130mmHg 이하이고 이완기 혈압이 85mmHg 이하임	정상	2년 마다 재검사
수축기 혈압이 130 ~ 139mmHg 또는 이완기 혈압이 85 ~ 89mmHg임.	높은 정상	1년 마다 재검사
수축기 혈압이 140 ~ 159mmHg 또는 이완기 혈압이 90 ~ 99mmHg임.	경증 고혈압	2개월 마다 확인
수축기 혈압이 160 ~ 179mmHg 또는 이완기 혈압이 100 ~ 109mmHg임.	경중증 고혈압	1개월마다 평가
수축기 혈압이 180mmHg 이상 또는 이완기 혈압이 110mmHg 이상임.	중증 고혈압	즉시평가, 1주일 이내 치료

~20% 만큼 체중이 초과되면 과체중, 20% 이상 초과 시는 비만이라 하는데 정상체중인 사람보다 과체중인 사람은 고혈압 유병률이 3배, 비만인 경우는 10배 더 높다고 한다. 체중조절만으로도 혈압은 현저하게 떨어지므로 고혈압 환자는 균형 잡힌 저열량의 식사와 적절한 운동요법으로 체중조절에 힘써야 한다.

- 스트레스 해소
- 규칙적인 운동
- 금연
- 과음을 피함

2) 약물요법

고혈압환자의 혈압을 떨어뜨리는 데는 적절한 혈압강화제(항고혈압제라고도 한다)를 복용하는 것이 가장 효과적인 방법이다.

불규칙하게 약을 먹거나, 혈압을 주기적으로 재지 않고 자기 나름대로 약을 선택하여 적당히 먹는 사례가 많은데 이렇게 약을 먹으면 혈압이 적절히 조절되지 않는다. 또한 혈압강화제를 갑자기 중단하는 일도 삼가하여야 한다. 치료를 하다가 갑자기 중단하면 치료받기 전보다 더욱 혈압이 높아져 합병증이 발생할 수도 있기 때문이다.

이완기 혈압이 104 mmHg 이상인 환자의 혈압을 혈압강화제를 사용하여 낮추면 고혈압의 합병증과 그로 인한 사망이 확실히 감소한다. 미국의 통계에 의하면 이완기 혈압이 90 ~ 104 mmHg인 경증 고혈압 환자에서 항고혈압제로 혈압을 내리면 뇌졸중, 심부전증, 더 심한 고혈압으로의 진행 등에 의한 사망률을 낮출 수

혈압은 원래 건강한 사람에 있어서도 혈압을 잴 때의 자세, 측정시간 및 계절, 운동, 정서 등 여러 가지 요인에 따라서 상당히 변동이 있을 수 있지만 고혈압이라고 하면 항상 높은 상태가 유지될 때를 말한다.



있다고 한다. 또한 뇌졸중의 위험을 30 ~ 50% 감소시킬 수 있다.

일정한 간격을 두고 혈압을 여러 번 측정하여 혈압이 160/95이상 되면 치료를 시작하는 것이 좋고, 혈압이 180/110이상 되면 바로 혈압치료를 시작하는 것이 좋다.

5. 고혈압 합병증


심장은 혈액을 온 몸에 보내주는 중요한 기능을 한다. 높은 혈압을 이겨가며 오랫동안 일을 하다보면 심장에 부담이 와서 심장 벽이 두터워지고, 심장이 커지고 심부전증이 올 수 있고, 혈관에는 동맥경화증이 올 수 있다.

고혈압은 콜레스테롤, 흡연과 함

께 동맥경화를 일으키는 3대 위험요인이다. 심장에 혈액을 공급하는 관상동맥의 동맥경화는 협심증, 심근경색증 등 관상동맥질환을 일으키며 뇌혈관의 동맥경화는 뇌졸중을 일으킬 수 있다.

고혈압을 오랫동안 높은 상태로 방치하면 콩팥의 혈관에도 부담을 주어 콩팥의 전해질, 수분, 노폐물을 거르는 기능을 저하시켜 신부전을 일으킬 수 있으며, 눈 망막의 소동맥에도 출혈을 일으킬 수 있다.

6. 고혈압환자의 생활수칙

- 1) 혈압은 정기적으로 측정한다.
 - 2) 평온한 마음을 유지하도록 하며 긴장이나 흥분을 피한다.
 - 3) 충분한 휴식으로 정신적, 육체적 피로의 누적이나 급격한 감정적 변화를 피한다.
 - 4) 적절한 운동을 한다.
 - 5) 급격한 환경변화를 피한다. 뜨거운 목욕, 사우나 또는 추운 밤의 돌연한 외출은 급격한 온도변화에 의해 위험을 초래할 수 있으므로 삼가한다.
 - 6) 변비는 혈압을 악화시키며 배변시 위험한 상태가 올 수 있으므로 주의한다.
 - 7) 염분 섭취량이 많을수록 고혈압이 악화되며 치료에 대한 반응이 나쁘므로 염분 섭취를 줄인다.
 - 8) 식생활에서 동물성 지방질 섭취나 당분 섭취를 최소로 한다.
 - 9) 표준 체중 범위를 유지.
 - 10) 과도한 성행위나 심한 음주, 흡연 및 커피 등 자극성 있는 음식은 피해야 한다. 
- (자료: '이달의 건강길라잡이' 에서 발췌)