

# 고혈압의 합병증

## - 합병증 예방을 위한 혈압의 이해

“당뇨병이 동반된 고혈압 환자는 더욱 철저한 조절이 필요하여 수축기 혈압은 130mmHg 미만 그리고 확장기 혈압은 80mmHg 미만으로 더욱 철저한 혈압의 조절이 요구된다.”

### 혈압의 분류와 고혈압의 치료 지침

혈압을 측정하면 2가지 종류의 혈압이 나타나게 된다. 즉, 심장이 온 몸에 혈액을 보내주기 위해 수축할 때 혈관에 나타나는 압력을 수축기 혈압이라고 하며, 반대로 온 몸에서 오는 혈액이 심장으로 들어올 때 즉, 심장이 확장되는 시기에 혈관에서 나타나는 압력을 확장기 혹은 이완기 혈압이라고 한다. 만약 수축기 혈압이 140mmHg 이상이 되거나 확장기 혈압이 90mmHg 이상이 되면 일단 고혈압이라고 정의한다. 그러나 혈압은 주변 환경과 환자의 심리 상태에 따라 변동이 올 수 있으므로 가급적 안정된 상태에서 최소한 5분 정도는 휴식 후에 측정하도록 해야한다. 또한 담배를 피우거나 커피를 마셨다면 30분 정도는 지나야 정확한 혈압을 나타내게 되고 그 전에는 실제 혈압보다 높게 나타날 수 있다.

이러한 주의사항을 잘 준수하여 측정된 수축기 혈압이 120mmHg 미만이고 확장기 혈압이 80mmHg 미만이면 정상 혈압이라고 정의한다. 그리고 수축기 혈압 120~139mmHg 이거나, 확장기 혈압 80~89mmHg인 경우는 고혈압 전단계라고 하여 이러한 경우에는 실제 고혈압으로 이행되지 않도록 각별한 주의를 요한다. 즉 이러한 경우에는 식사습관의 개선, 운동, 금연, 절주 등의 방법을 통한 생활요법을 철저히 하는 것이 중요하다.

일단 수축기 혈압 140mmHg 이상 혹은 확장기 혈압 90mmHg 이상으로 고혈압의 판정을 받으면 약물요법의 대상이 될 수 있으며 최소한 이 수준보다는 혈압이 강하되도록 노력해야 한다. 그리고 당뇨병이 동반된 고혈압 환자는 더욱 철저한 조절이 필요하여 수축기 혈압은 130mmHg 미만 그리고 확장기 혈압은 80mmHg 미만으로의 조절이 요구된다. 이러한 혈압의 치료 목표에 도달하기 위해서는 몇 가지의 치료약제가 필요한 경우가 많아 환자의 상태에 따른 신중한 약제의 결정이 이루어지게 된다.

# 고

혈압인지도 모르고 있는 경우 그리고 고혈압환자라는 사실을 알면서도 치료하지 않고 있는 경우와 아울러 고혈압을 치료하고 있다고 하면서도 적절하게 치료가 되지 않고 있는 경우도 위험하다.



신 현 호

성균관대의 삼성제일병원 내과

## 고혈압 환자의 평가

혈압의 수치가 문제시 될 수 있지만 그보다도 고혈압환자인데도 치료를 방치하거나 적절한 치료를 받지않다가 생기는 합병증이 더욱 심각한 문제이다. 즉, 고혈압인지도 모르고 있는 경우 그리고 고혈압환자라는 사실을 알면서도 치료하지 않고 있는 경우와 아울러 고혈압을 치료하고 있다고 하면서도 적절하게 치료가 되지 않고 있는 경우도 위험하다.

고혈압환자는 먼저 자신의 상태가 어떠한지에 대한 평가가 정확하게 이루어져야 한다. 즉 체중은 이상적인지 아니면 과체중 혹은 비만 상태인지, 당뇨병이 동반되어 있는지, 혈액 내에 콜레스테롤이나 중성지방이 높아져 있는 고지혈증이 동반되어 있는 것은 아닌지, 소변검사에서 단백뇨가 있는 것은 아닌지, 눈의 망막에 어떤 변화가 오고 있는 상태는 아닌지, 심장의 크기가 커져 있지는 않은지, 부정맥이 동반되어 있지는 않은지, 콩팥의 기능에 이상이 초래되고 있지는 않은지, 동맥경화가 이미 많이 진행된 상태에 와 있지는 않은지 등에 대한 적절한 평가가 필요할 수 있다. 이러한 여러 상태에 대한 확인을 위하여 담당 의사와의 상담, 진찰과 함께 필요한 여러 검사가 필수적으로 뒤따르게 된다.

즉, 흉부 방사선 촬영, 심전도검사와 함께 혈당, 콜레스테롤, 신장기능 등을 포함한 여러 혈액검사, 소변검사 등이 실시될 수 있고 경우에 따라 더욱 정밀한 검사로 심장 초음파 검사, 24 시간 심전도 검사, 경동맥 도플러 초음파 검사, 동맥경화의 정도를 파악하기 위한 혈류속도의 측정 등 여러 검사가 필요하게 되는 경우도 있다. 이러한 검사결과로 정확한 평가가 이루어지게 되면 치료 방침의 결정은 더 용이하고 바람직하게 이루어질 수 있고, 나중에 반복 검사를 통하여 치료 효과의 판정에도 도움을 줄 수 있다. 그리고 고혈압은 고혈압 한 가지만 가지고 있는 경우보다도 당뇨병, 고지혈증, 비만 등의 다른 질환과 함께 동반되어 오는 대사증후군의 범주에 들어가게 되는 경우가 있고 이에 대한 철저한 대처가 필요하기 때문에 이러한 평가가 중요하다.

## 고혈압의 합병증

### 뇌혈관

고혈압의 합병증으로는 흔히 이야기하는 뇌졸중, 소위 중풍을 먼저 생각할 수 있다. 이러한 뇌혈관질환에는 뇌혈관의 파열로 이루어지는 뇌출혈과 뇌혈관이 막혀서 일어나는 뇌경색으로 나누어 볼 수 있다. 양자 모두 생명에 위협을 줄 수 있고 치료 후에도 심각한 후유증을 남겨 일상생활에 지장과 많은 고통을 뒤따



▲ 정기적인 혈압검사가 고혈압 합병증을 예방할 수 있다

르기 때문에 심각한 질환으로 대두되고 있다. 또한 이러한 질환은 재발의 위험도 항상 잠재되어 있어 더욱 주의를 요한다. 고혈압이 있는 환자에서는 철저한 고혈압의 치료가 이러한 뇌혈관질환의 예방 및 재발 방지에도 큰 도움을 줄 수가 있다.

### 심장질환

심장 자체의 질환 중에는 가장 치명적인 심근경색증을 비롯하여, 협심증, 부정맥, 심부전증, 좌심실 비후 등이 있다. 고혈압환자의 심장은 혈관의 높은 압력을 이겨내면서 온 몸에 혈액을 계속 공급해 주기 위해 수축 활동을 하게 되는데 그러다 보면 심장근육이 두껍게 되어 심비대 혹은 좌심실 비후 현상이 나타나게 된다. 이렇게 근육의 양이 늘어난 심장 자체는 활동을 위하여 더 많은 혈류량을 요구하게 되다가 결국 부족하면 심장 부위의 통증을 느끼는 협심증으로 발현될 수 있다.

또한 심장 박동을 위한 전기적 자극이 전달되는 통로에도 이상이 수반될 수 있어 부정맥이 초래될 수도 있다. 고혈압 환자에서 심장에 계속적인 부담을 주면서 결국은 수축력이 떨어져 생기는 심부전도 일상 활동에 많은 지장을 주다가 결국 치명적인 상황으로 진행될 수도 있다. 고혈압으로 인한 동맥경화증이 진행되면서 심장 근육으로 가는 혈관이 좁아지거나 혈관에 생긴 콜레스테롤이 많이 함유된 혹 모양의 동맥경화판이 파열되어 급작스럽게 혈관을 막아버리면 급성 심근 경색증이라는 위험한 질환으로 발전될 수 있다.

### 신장질환


고혈압은 신장의 기능에도 장애를 일으켜 신장에서 재흡수시켜 주어야 할 혈액내의 단백질 성분도 걸러내 주지 못하고 소변으로 배출되어 단백뇨가 올 수 있다. 소변검사에서 단백뇨가 검출된다는 사실은 이미 신장기능에 문제가 있다는 사실을 알려주는 경고라고 보아야 한다. 그리하여 단백뇨에 대한 정밀검사가 필요하며 경우에 따라 더욱 철저한 혈압의 관리가 필요하게 된다. 그래야 심각한 질환인 만성 신부전증으로 진행을 예방하거나 지연시킬 수 있다.

### 고혈압과 돌연사

급사 혹은 돌연사는 평소 건강해 보이던 사람이 갑자기 가슴이 답답해지거나, 심한 통증을 느끼거나, 호흡곤란, 가슴 두근거림 등의 증상이 생기고 나서 통상적으로 1시간 내에 사망하는 경우를 말한다.

고혈압 환자 중에 장기간 동안 적절한 조절을 잘 하지 않은 사람에서는 심장의 근육이 두꺼워지는 경우가 종종 있다. 심박동을 담당하는 심장근육은 더 많은 산소와 영양분을 요구하게 되어 더 많은 혈액이 심장근육으로 보내져야 한다. 그러나 한정된 혈액량에서 그러한 많은 요구를 감당해 내지 못하게 되면 앞서서도 설명한 협심증, 심근경색증 등의 허혈성 심질환의 초래가 쉽게 나타날 수 있다. 또한 고혈압 중에서 이러한 심장근육의 비후가 있는 경우 그렇지 않은 환자보다 부정맥이 더 잘 나타날 수 있다. 즉 여러 부정맥 중에는 정도가 심해지면 급사와 같은 치명적이고 불행한 일이 나타날 수 있다.

일반적으로 연령이 증가할수록, 혈액 내 콜레스테롤이 높을수록, 혈당이 높아져 당뇨병이 심할수록, 흡연을 하거나 비만할수록 이러한 위험도는 더욱 상승한다. 그러므로 운동과 음식조절로 체중을 적절히 유지하고, 금연하고, 당뇨병이 동반되어 있는지 확인하여 필요하면 잘 교정하고, 혈액 내 콜레스테롤 농도를 측정하여 치료가 필요할 정도로 높다고 판명되면 식사요법과 아울러 적절한 약물요법을 시행해야 한다.

즉 고혈압환자는 혈압 그 자체뿐만 아니라 위에서 설명한 여러 상황들을 염두에 두면서 자신의 질병을 잘 이해하고, 혈압의 적절한 조절과 아울러 당뇨병과 같은 동반 질환 여부를 점검하고 다방면으로 잘 대처하여 나가는 지혜가 필요하다. 

### 고혈압 환자의 생활수칙

- 아침에 잠에서 깨어 일어날 때 급하게 일어나지 말고 천천히 일어난다
- 배변시간을 여유있게 가지며, 일어나 갑자기 차가운 공기에 노출되는 것을 삼가한다
- 아침에 일어나 여유있는 아침시간을 보내고 일을 하거나 출근하도록 한다
- 겨울에는 혈압이 상승하므로 추위에 대비한다
- 특히 너무 추운 날씨의 외출은 가능한 피한다
- 무거운 물건을 급하게 들지 말고, 똑같은 자세로 장시간 있는 것을 삼간다
- 무리한 자세나 작업은 피하고, 하루 근무시간을 8시간 정도로 유지한다
- 갑자기 차가운 곳이나 뜨거운 곳으로 들어가는 급한 변화를 주지 않는다
- 목욕은 너무 깊지 않은 욕조에서 미지근한 물로 한다
- 6~8시간 이상의 충분한 수면시간을 가진다
- 혈압은 수면을 취할 때 가장 정상치를 나타내므로 규칙적인 시간에 숙면을 취하는 습관을 갖는다
- 매일 매일의 배변을 통해 혈압상승을 막는다
- 야간에 소변을 자주 보는 경우, 실내 화장실을 이용한다
- 노동이나 긴장은 혈압을 상승시키므로 강한 육체노동이나 정신적인 긴장이 계속되는 직업은 피한다. 운전중에는 긴장감이 지속되어 혈압상승을 가져오므로 장거리 운전은 하지 않는 것이 좋다. 출장이나 여행 중에는 건강 체크 후 충분한 대책을 마련한다