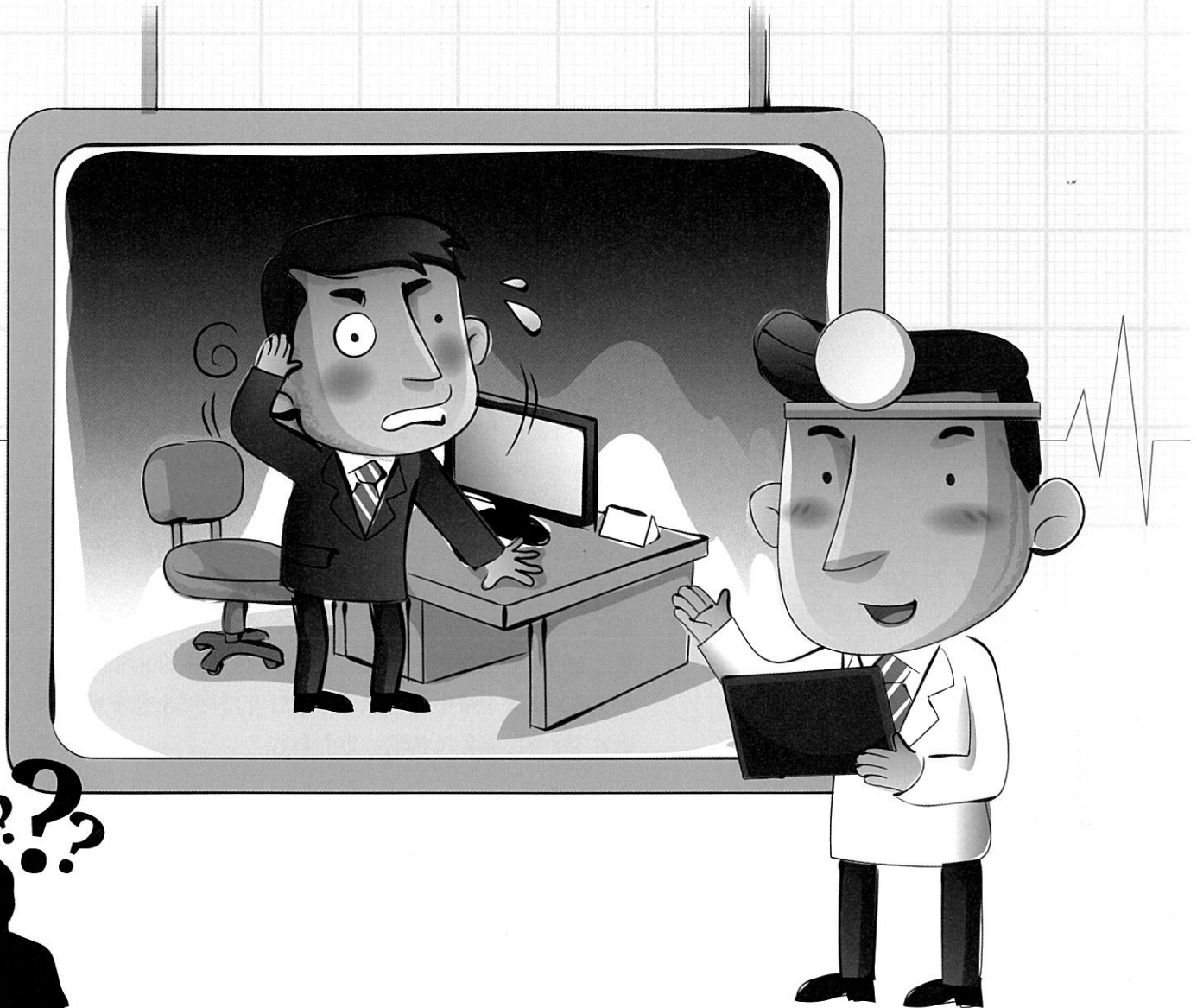


CHALLENGE MY LIFESTYLE



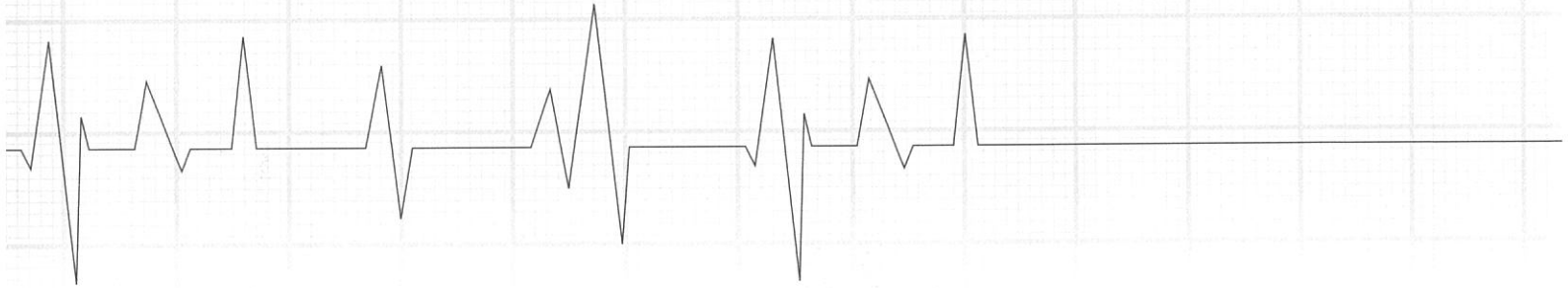
생활습관병 예방 프로젝트 2 바로알기



한국인의 대표질환 고혈압, 공부가 필요하다

고혈압환자 중 자신이 고혈압인지 아는 사람은 반 밖에 안되고, 이중 반만 치료를 하고, 치료하는 사람 중 제대로 관리하는 사람은 또 반 밖에 안된다. 즉 고혈압 환자 중 제대로 관리하는 사람은 총 환자의 12.5%에 불과하다.

글 이진한(동아일보 의학전문기자)



18세 이상의 성인에서 여러 번 측정한 혈압의 평균치가 수축기 혈압(심장에서 혈액이 나갈 때 생기는 혈압) 140mmHg 이상이거나 확장기 혈압(심장으로 혈액이 들어올 때 생기는 혈압) 90mmHg 이상인 경우를 고혈압이라고 한다. 즉 일상적인 혈압 측정으로 자신이 고혈압 환자인지를 쉽게 파악할 수 있다. 그러나 대부분 수개월에 걸쳐 천천히 혈압 상승이 일어나기 때문에 특별한 증세를 느끼지 못하는 경우가 더 많다. 혈압이 아무리 높아도 증상이 없는 사람이 대부분이기 때문에 자신이 고혈압임을 알면서도 별다른 조치를 취하지 않는 사람들이 많음을 볼 수 있다. 증상이 없다고 고혈압을 방치하면 심장동맥이 좁아지는 협심증, 심장동맥이 막히는 심근경색증 등의 관상동맥질환, 중풍, 심부전 등의 합병증으로 발전해 사망의 원인이 된다.

관상동맥질환 발생률 3배나 높다

사실 혈압이 높더라도 머리가 아프거나 뒷골이 당기는 등의 증상이 있는 경우는 드물다. 측정하기 전에는 고혈압이 있는지 없는지 알 수 없다. 따라서 1, 2년에 한 번씩은 혈압을 측정해보는 것이 좋다. 드물게 혈압이 갑자기 올라가면 두통, 어지러움증, 의식장애, 손발의 감각장애나 마비, 호흡곤란, 손발이 붓거나 가슴에 통증이 올 수도 있다. 고혈압이 무서운 것은 앞서 언급한 것처럼 합병증 때문이다. 체내에 혈압이 올라가면 뇌, 심장, 신장 등 중요한 여러 신체장기에 손상을 초래하여 수명을 단축하게 된다. 고혈압에 의한 합병증인 혈관 손상의 정도는 장기가 손상된 정도로 나타낸다. 뇌, 심장, 신장(콩팥), 눈, 말초혈관 등의 장기가 주로 손상되며 이를 '표적장기손상'이라고 한다. 합병증은 고혈압 자체에 의한 합병증과 고혈압에 의하여 이차적으로 동맥경화가 촉진

고혈압 발병 위험 인자

- 가족력이 있는 경우
- 비만
- 짜게 먹는 식습관
- 알코올 남용 및 중독
- 스트레스
- 운동 부족
- 고령
- 흡연

되어 일어나는 합병증으로 나눈다. 전자에는 악성고혈압, 심부전, 뇌출혈, 신경화, 대동맥질환 등이 있으며 후자에는 관동맥질환, 급사, 뇌경색, 말초혈관질환 등이 있다. 관상동맥질환은 고혈압 환자인 경우 정상인보다 3배 더 발생한다. 심장 자체에 혈액을 공급해주는 관상동맥에 동맥경화증이 진행되어 심장 근육에 혈류 부족 상태가 생기면 협심증, 심근경색 등이 발생된다. 이때 나타나는 증상은 가슴 부위에 나타나는 통증이다. 혈류의 일시적인 장애로 인한 협심증 증상은 신체 활동 시 가슴 중앙부에 2~3분 정도 지속되는 압박감 또는 쥐어짜는 듯한 느낌으로 나타난다. 심근경색증은 관상동맥이 완전히 막혀 심장 근육이 썩는 것으로 더 심한 통증이 오며 곧바로 사망할 수도 있다.



●● 관상동맥질환은 고혈압 환자인 경우 정상인보다 3배 더 발생한다. 심부전은 6배, 뇌졸중은 4배나 발생 위험이 높아진다. 뇌중풍은 고혈압의 합병증 중 한국인에게 가장 많이 발생하는 것으로 정상인보다 7배 더 발생한다 ●●

고혈압 환자 대부분은 비만

고혈압 환자의 경우 심부전은 6배, 뇌졸중은 4배나 발생 위험이 높아진다. 고혈압을 치료하지 않고 방치하면 심장에 부담을 주어 심장벽이 두꺼워지고 심장이 커지게 된다. 이로 인해 시간이 지나면서 심장 기능이 떨어져 체내에 필요한 혈액량을 공급하지 못하게 되는 상태를 심부전이라고 한다. 심부전에 걸리면 움직일 때 숨찬 증상이 나타나게 되고, 운동 능력이 떨어지며, 병이 더 진행하면 폐에 물이 차게 되는 폐부종이 발생할 수도 있다.

나이가 고혈압은 심방세동 등의 부정맥을 일으킬 수 있는데, 특히 고혈압 환자가 심부전을 동반한 경우에는 40% 정도에서 심방세동이 발병할 수 있다. 이러한 심방세동을 뇌중풍을 일으킬 수 있는 중요한 원인의 하나이다.

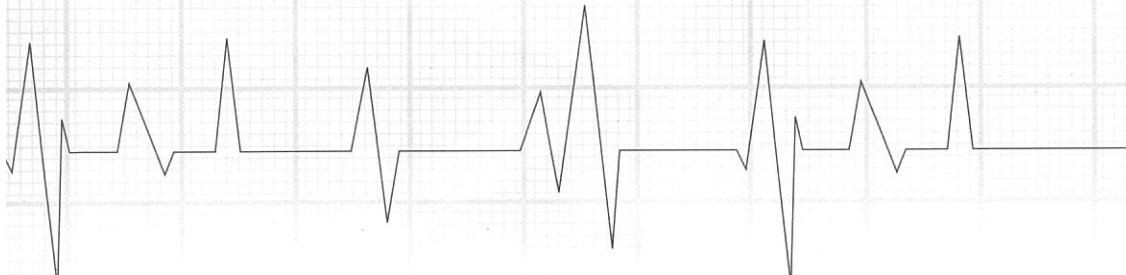
뇌중풍은 고혈압의 합병증 중 한국인에게 가장 많이 발생하는 것으로 뇌혈관이 막히거나 터지는 경우 발생하며, 고혈압 환자의 경우 정상인보다 7배 더 발생한다. 그동안의 연구를 종합해 보면 수축기 고혈압과 확장기 고혈압 모두가 성이나 연령에 상관없이 혈관이 막혀 발생하는 뇌경색 등의 허혈성 뇌혈관질환과 뇌혈관이 터져서 생기는 출혈성 뇌혈관질환인 뇌출혈의 위험요인이었으며, 확장기 혈압이 105mmHg 이상인 사람은 76mmHg 이하인 사람보다 뇌혈관질환 발생 위험도가 10~12배 높다.

고혈압이 장기간 계속되면 신장의 모세혈관이 높은 압력에 손상을 받아 결국 노폐물을 배설해 주는 기능을 잃어버리고, 나중에는 신부전이 와서 빈혈, 부종 등의 증상이 나타나게 된다. 또 다른 합병증으로 고혈압성 망막증이 있는데 이 병은 높은 압력에

망막의 모세혈관이 견디지 못하고 출혈이 발생하면서 망막의 기능이 상실하게 되어 시력이 떨어지고 결국은 실명하게 되는 무서운 합병증이다.

또한 혈관 내피 세포의 손상이 동반되어 있는 고혈압 환자에서 혈압이 갑자기 상승하게 되는 경우에 '대동맥'이라는 우리 몸의 가장 큰 혈관이 찢어질 수 있으며 이러한 경우에는 심한 흉통을 초래하며 신속히 혈압강하제를 사용하여 혈압을 낮추지 않으면 사망하는 경우가 있다.

치료법은 식이요법, 운동, 약물요법 등이 있는데 고혈압 증세가 심하지 않은 경증환자는 식이요법이나 운동요법을 통해 정상 혈압을 찾을 수 있다. 통계적으로 고혈압 환자의 대부분은 비만증을 함께 갖고 있다. 과체중의 절반만 줄여도 혈압이 정상으로



고혈압 예방 수칙

- ❶ 가족력이 있으면 특히 주의한다.
- ❷ 비만은 건강의 적이므로 표준 체중을 유지한다.
- ❸ 금주·금연이 상책, 절주는 차선책이다.
- ❹ 적절한 운동은 필수
- ❺ 온 가족이 싱겁게 먹는다.
- ❻ 콜레스테롤, 동물성 지방은 피한다.
- ❼ 채소류, 해조류, 과일을 즐겨 먹는다.
- ❽ 스트레스는 그때 그때 푼다.
- ❾ 긍정적으로 살아간다.
- ❿ 3개월에 한 번씩 혈압을 잰다.
- ⓫ 담당 주치의와 자주 상담한다.

돌아오고 높아진 혈중 콜레스테롤도 함께 감소된다. 가공식품이나 인스턴트식품은 가급적 피하고, 식사 시 염분 함량이 얼마나 되는지 알아보는 습관을 기르는 것이 중요하다. ㉞

