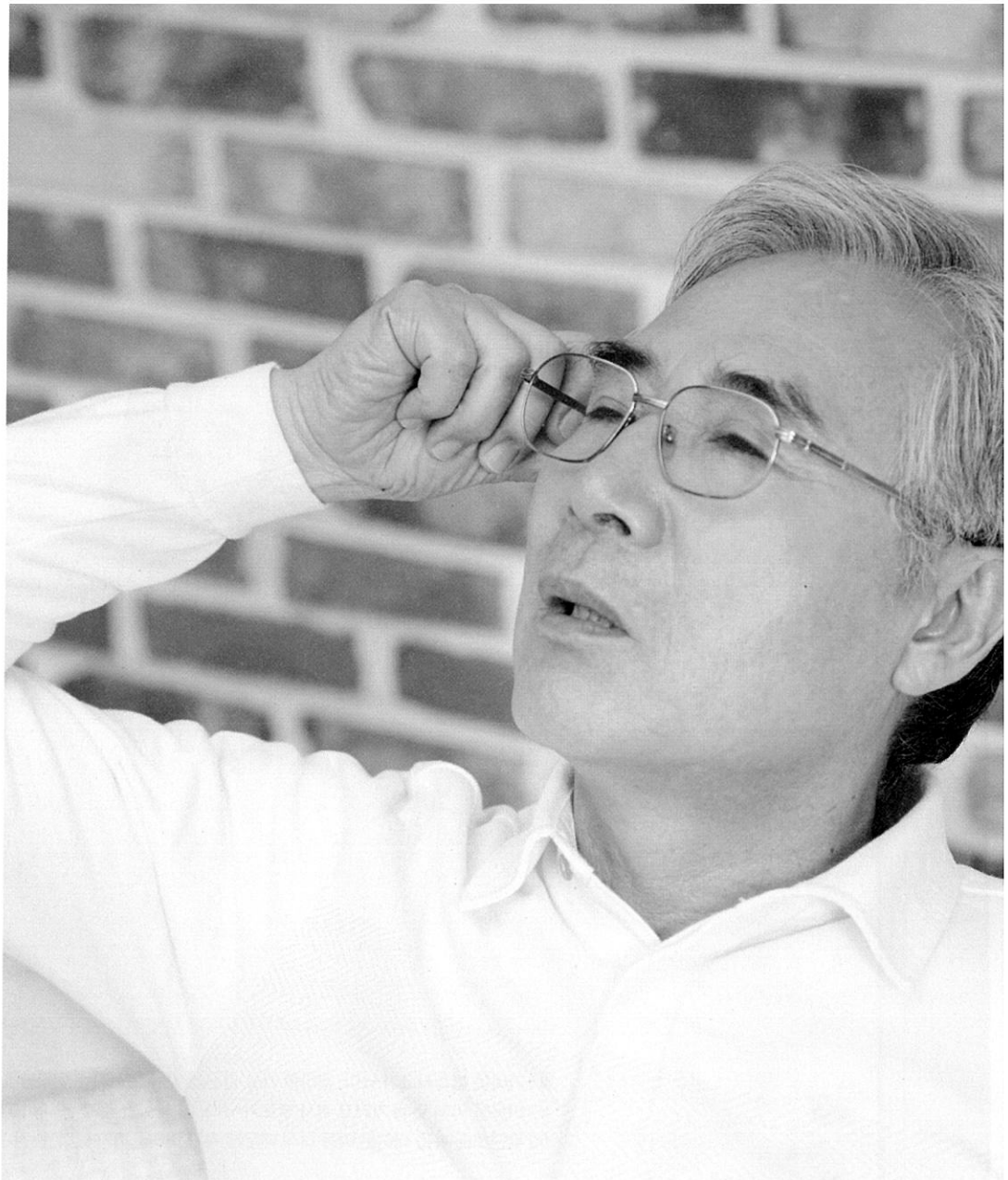




고혈압 방치하면 망막이 위험하다

고혈압은 기본적으로 혈관병이다. 이 때문에 혈관이 있는 곳이면 어디든지 고혈압의 영향을 받을 수 있다. 집중 타격을 받는 곳이 심장에 영양을 공급하는 관상동맥, 뇌동맥, 신장으로 혈관과 관계된 눈도 예외가 아니다.

글 김철중(조선일보 의학전문기자)



서울 강남에 사는 남모(50세)씨는 3년 전 병원에서 고혈압 진단을 받았다. 당시 혈압은 수축기가 160mmHg, 확장기는 110mmHg의 중증 고혈압으로 당장 약물치료를 받아야할 상태였다. 정상은 수축기 120mmHg 이하, 확장기 80mmHg 이하이다. 그러나 남씨는 불편한 증상이 전혀 없어 치료를 차일피일 미뤘다. 그러다 최근 갑자기 시력이 떨어지고, 두통이 생겨 안과를 찾았다. 거기서 고혈압성 망막증이라는 판정을 받았다. 그나마 일찍 발견한 것이 다행이었다.

형광등이 깜박거리듯 눈이 안 보인다면?

망막은 의사가 직접 혈관을 볼 수 있는 유일한 곳이다. 거기에는 10분의 1mm 굵기의 미세한 망막 혈관이 있다. 이 가느다란 혈관이 고혈압을 견디지 못하고 막히거나 터져서 문제가 된다. 최근에는 망막 혈관이 막혀 발생하는 이른바 '눈 중

풍(망막 혈관폐쇄증)이 급증하고 있다. 60대 남자 환자가 가장 많지만, 흡연을 하면서 기름진 음식을 즐기고 스트레스가 많은 30~40대에서도 10명 중 2~3명 꼴로 발생한다.

눈 증풍은 망막의 동맥이 막히는 경우와 정맥이 막히는 경우로 크게 나눈다. 동맥이 막힌 경우, 대개 수명이 다 된 형광등이 깜박깜박하듯 보였다 안 보였다 하는 증상이 반복된다. 24시간 이내 즉각 치료하면 실명으로 악화하는 것을 어느 정도 막을 수 있다. 흔한 경우는 아니지만, 시신경 안에 있는 중심 동맥이 막히면 그 자리에서 바로 실명하게 된다. 정맥이 막히는 눈 증풍은 이보다 흔하다. 이 경우엔 정맥으로 피가 들어가는데 빠져나오지 못해 황반부종, 유리체 출혈 등을 일으킨다. 중심 정맥이 막혀 눈에 산소 공급이 안 되면 우리 몸은 흉채 주변에 스스로 신생혈관을 만들어 죽은 조직을 먹여 살리려고 한다.

이런 신생혈관들이 방수(눈에서 분비되는 물)를 막으면 안압이 높아져 신생혈관녹내장과 같은 2차 합병증을 유발한다. 합병증으로 황반부종이 온 경우 이전에는 망막 출혈이 흡수되고 나서 레이저로 치료했지만, 최근에는 망막 출혈 흡수 전에 항체주사나 스테로이드 안내 주입술로 시력을 빨리 회복시키고 있다.

조기발견과 빠른 치료가 관건

망막 질환이 생기면 대개 병이 상당히 진행할 때까지 시력 저하 등 자각 증상이 거의 없다. 간혹 망막 혈관에 소량의 출혈이 생기는 경우가 있는데, 이때에는 눈앞에 검은 점이나 날파리 같은 것이 어른거리는 비문증이 나타날 수 있다. 시력이 떨어지거나 초점이 잘 안 맞아 뿌옇게 보이거나 눈부신 증상이 나타날 정도면 이미 병이 중증으로 진전된 상태이다.

고혈압은 황반변성도 일으킬 수 있다. 황반은 망막 중심부에 위치한 신경조직으로 사람의 시력 중 90%를 담당하는 중요한 부위이다. 황반부에 변성이 일어나 시력장애를 일으키는 질환이 황반변성이다. 나이가 들면 황반의 세포와 혈관의 기능이 떨어지면서 망막에서 나오는 노폐물을 제대로 처리하지 못한다. 망막 아래에 노폐물이 쌓이면서 시야를 가리게



“ 최근에는 망막 혈관이 막혀 발생하는 이른바 ‘눈 증풍(망막 혈관폐쇄증)’이 급증하고 있다. 60대 남자 환자가 가장 많지만, 흡연을 하면서 기름진 음식을 즐기고 스트레스가 많은 30~40대 환자도 10명 중 2~3명이나 된다 ”

되어 시력장애가 나타나기 시작한다. 흡연은 황반변성 위험을 2~5배 높인다.

황반변성이 오면 사물의 중심이 뚜렷하게 보이지 않고, 직선이 구불구불하게 보이거나 물체가 찌그러져 보인다. 시간이 지나면서 군데군데 암점(暗點)이 생기고 중심 시야가 까맣게 변한다. 돋보기나 안경을 써도 증상이 나아지지 않는다. 황반변성이 한쪽 눈에 있으면 50% 정도가 반대쪽 눈에도 생긴다. 황반변성 치료 시 비삼출성인 황반변성은 수술적 치료가 필요하지 않으나 삼출성은 시력보존 치료가 필요하다. 주변에서 보면, 고혈압인 줄 알면서도 증상이 없다며 약을 먹지 않는 사람들이 많다. 하지만 고혈압은 관리하지 않으면 전신 혈관에 많은 합병증이 발생하므로 꾸준한 생활습관 개선과 의사 처방에 따른 관리로 고혈압 망막병증 등의 합병증을 예방하여야 한다.

한 번 고혈압약을 먹으면 평생 먹어야 한다고 꺼리는 사람도 있다. 하지만 생각을 바꿔보자. 밥은 평생 먹지 않는가. 풍선을 손으로 오래 잡고 있었다고 해서, 손을 놓으면 풍선이 그대로 남아 있는가. 이제 고혈압약을 혈관 비타민, 눈 보호제라고 여기자. ㉞