

高血壓治療의 三大原則

항상 마음을 편히가지고 명랑하게 생활하며
충분한 睡眠 취하고 過飲은 절대로 삼가해야

三大原則과 其他

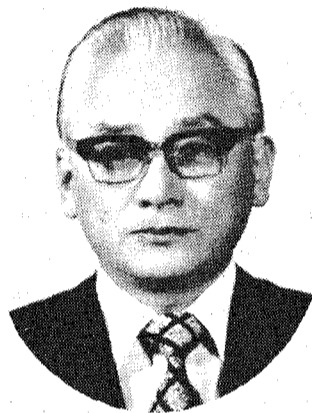
1. 安心하고 養生(養生)하자
2. 수면을 충분히 취하자
3. 過食과 肥滿을 避할것
4. 其他

이제부터 主로 本態性高血壓의 治療에 關해서 說明할것이며 그 治療에는 무엇보다도 三大原則이 있다는것을 먼저 명심해두어야 할 것이다. 이 三大原則이란 第一은 安心하고 養生할것, 第二은 수면을 충분히 취할것, 第三은 過食을 避하고 肥滿을 避할것, 第四은 過도 調心한다는 것이다.

1. 安心하고 攝生하자

이것은 要컨대 초조하게 不安

◇ 現代는 血管系統의 病과 癌이 二大重要한 成人病...
◇ 이라고 하였다. 特히 血管系統의 病인 高血壓은 成...
◇ 人病對策에 있어서 가장 重要한 問題인 것이다. 대...
◇ 然히 血管系統에 原因을 제거해서 完全히 治愈할...
◇ 수 있는 高血壓은 비교적 그 數가 적은 것이다. 中...
◇ 年이후의 高血壓은 그 大部分이 그 原因을 잘모르는...
◇ 本態性高血壓이 大體 8, 9할을 占하고 있다. 그대...
◇ 此 이러한 本態性高血壓의 경우에는 原因을 제거...
◇ 한다는 근본적인 治療法은 現代의 醫學으로는 불...
◇ 가능한 일이다. 그러나 불가능하다고해서 반드시 治療...
◇ 할 方法이 없다는 뜻은 결코 아니다. 그 精의 性質을...
◇ 잘 이해하고 그 治療法을 適切하게 지켜나간다면...
◇ 血庄은 따라서 낮아질것이고 그로인해서 腦, 心臟...
◇ 腎臟 등에 併發症이 생기는것을 現代醫學은 충분히 防...
◇ 止할수가 있을 것이다.



盧永民

한국成人病豫防協會長
醫事評論家·醫博

어박혀 있다든가 그자 자리에 누워 있는것을 뜻하는것은 決코아니다. 오히려 자기의 症狀에 알맞도록 自진해서 醫를 하게하고 그 醫에 알맞은 調和를 취해하고 그 養을 가질것이다. 좀더 具體的으로 말하자면 社會에 나가서는 精神을 身體를 이용해서 適切하게 精神과 身體를 쉬게할 필요가 있다. 예를들면 라디오를 듣는다는가 또는 新聞을 읽는다는가 해서 머리를 쉬게할수 있는것은 그런 方法도 좋은것이다. 要컨대 精神을 먹는것 마는 確실히 要컨대 精神을 쉬는것은 確실히

中年이후의 高血壓은 그原因 잘모르는 本態性高血壓이 대체로 80~90% 차지

관아 된 생활을 해야 할 것이다. 거기다가 더욱 생활에 여유가 있는 2, 3日 또는 1年中 여름과 겨울의 어느시-라도 적당한 한두週日은 쉬는기간으로 定해두는것이 좋을 것이다.

2. 睡眠充分히 취할것

수면이라는 것은 단순히 枕의 舒適한것을 얻어준다는데 그치는것이 아니라 적어도 잠자는 동안에 肉體의 活動力을 가질수 있게 枕의 舒適을 완전히 회복하는데 그 의의가 있는 것이다. 밤11시, 12시까지 일을 한다든가 그렇지 않으면 마작놀이 기타 娛樂을 하는 등의 불규칙한 생활은 高血壓인 사람에게서 좋지 못한 것이 된다. 적어도 밤에는 10수면을 취한다는 것만 가지고도 血庄은 내리기 마련이다. 그런데도 불구하고 잠을 자고 싶을때 무리 애를 써도 불면증으로 잠수가 없다는 사람이 있다. 이러한 불면증이란 것은 어느때는 잠이 잘 들지 못해서 애를 쓰나 일단 잠이 들면 잠자는 경우와 또 잠드는것은 쉬워도 잠이 잠수가 없어 여러번 잠을 깨는 경우 등 여러가지 原因이 있다. 잠이 잘 안오는것을 초조하게 너무 근심적정하는 나가지 애쓰면 오히려 오히려 더 잠수가 없어 불면증이 되는 법이다. 이와같이 잠을 못자는 사람이 밤새도록時計치는소리만 들다가 밤을 지새웠다고 말올하는때 사실은 그 동안에도 여러번 잠과 잠과 출은 시간을 습해 보면 제법 잠을자는 시간이 많다고 하겠다. 이런 사실이 있으니 잠을 못잔다는것을 너무 근심적

高血壓의常識

- ▲40代를 넘어서면 5人에 1人은 高血壓이 된다.
- ▲高血壓의 男女比率은 67:33이다.
- ▲高血壓을 放치해둔다면 壽命이 단축된다.
- ▲血庄을 잘 調和해줌으로서 併發症을 막을수가 있다.
- ▲日常生活의 規制도 重要한 治療法의 하나이다. (民)

高血壓豫防 10個條

40代를 넘어서 高血壓을 豫防하려면 적어도 다음의 10個條는 調心해야 한다.

- ① 되도록 짜게 먹지 말것.
- ② 過食과 動物性脂肪質의 많은 섭취는 삼가해야 한다.
- ③ 家族에 血庄이 높은 사람이 있으면 모두 定期的으로 血庄測定을 받아야 한다.
- ④ 心身의 過勞와 흥분을 避하고 조용하게 安靜을 해야 한다.
- ⑤ 수면 부족은 極히 害롭다.
- ⑥ 소음과 긴장을 避해야 한다.
- ⑦ 당뇨병이나 변비를 同時에 가져서는 안된다.
- ⑧ 갑작스레 몸을 차게 하거나 덥게 하는 일을 삼가해야 한다.
- ⑨ 體重이 느는 사람은 항상 減量에 조심해야 한다.
- ⑩ 滿腹이 된 뒤 즉시 잠자는 일은 좋지 않으며 食事中에 일어나 走를 많이 다니지 않는 것이 좋다. (民)

정하지 말아야 할 것이 感覺으로 는 잠을 못잔것같이 느끼지만 사실은 의외로 수면을 취한 시간이 지나간것을 모르고 있는 경우가 많다. 이것은 또 누워서 몸을 편히 쉬고 있어도 충분히 休息한것과 마찬가지로 생 각할수 있으며 이렇게 생각하면 오히려 잠을 잘수가 있는 것이 다. 枕을 잘 사용하지 않는 것이

면제를 써야 할 경우가 있는데 일반적으로 수면제를 常用하게 되면 차차 잘지 않게 될것이고 따라서 劑도 늘게 되는 것이라서 수면의 劑에 따라서 쓰는 劑도 그 種類가 다르기 때문에 專門醫의 指示에 따라서 1週에 1회 혹은 2회정도만 쓰는 것이 좋고 생 각한다.

(다음호에 繼續)

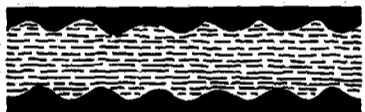
*콜레스테롤(過脂肪) 經減劑의 出現으로 成人病治療의 革新을 갖어왔습니다!

다량의 지방분을 섭취하면 혈액 내에 과량의 지방(콜레스테롤)이 축적되어 점차로 혈관벽에 침착되어서, 고혈압, 동맥경화, 관부전증, 심근경색증, 협심증 등의 성인병을 유발하게 됩니다. 리파놀캡셀은 콜레스테롤 경감제로서 상기 질환의 근본적인 치료는 물론, 예방약으로서 구미각국에서 크게 각광을 받고 있는 신약입니다.

正常血流



過脂肪血症



과지방혈증, 동맥경화증 치료제

리파놀 캡셀

푸로세토펴 제제

효능·효과

- 단순지방장애: 과콜레스테롤혈증, 과트리글리세라이드혈증, 혼합 과지방혈증
- 과지방혈증을 수반한 동맥경화증의 중후군: 뇌혈관 부전증, 협심증, 심근경색 합병증을 유발하는 관상동맥부전증, 동맥성고혈압, 말초맥관질환.
- 과지방혈증을 수반한 당뇨병의 맥관장애.

용법·용량

대인 1회 1캡셀 1일 3회 식후 복용함. 중증인 경우에는 1일 5캡셀을 복용함. 60캡셀 16,500원

태극약품
서울특별시 도봉구 창동 681
TEL: 992-1336-1337

안인야사에게 지프니 의사에게