高血壓治療時 몇가지槪念上의 問題點

앞에 나온 원인론이나 뒤에서 나오는 치료등에서 언급이 되어 어느 정도의 중복은 있을 것으로 보나 그중 중요한 개념상의 문제점을 중점적으로 검토해 보는 것도 의미있는 일이라고 생각한다.

노인에게서는 혈압이 높은것이 정상이가?

나이에 100을 합한 숫자가 정상 최고혈압이라고 하는 이들도 있다。또한 통계적으로 연령이 높아질수록 혈압의 측정치가 높아진다는 것은 사실이다。그러나 노인에게서 혈압이 높은 것이 정상일수 없다는 증거가 최근 속속 들어나고 있다。

◆첫째, 큰집단을 상대로한 통계를 보면 30대에서 70대까지 일반적으로 20~30㎜Hg의 증가에 그치며 확장기 혈압의 경우는 증가의 폭이 그 절반 밖에는안된다。

◆둘째, 연령에 관계없이 높을수록 뇌졸중, 심장병, 신부전증의 합병증이 늘어난다는 사실이다。

◆세째, 현대「소금문화」에서 동떨어져 있는 즉, 음식을 짜게 먹지 않는 인구집단에서는 연령이 높아져도 혈압의 상승이 거의 없다는 것이다。그러므로 연령의 증가에 따른 혈압상승은 비정상이며,「소금문화」에서 파생되는「병리적」현상이라는 견해가 오히려 타당하다。또한 고혈압이 순환기계통에 미치는 영향으로 오는 합병증은 다분히 높은 혈압 자체에서 오는 물리적 현상이므로 넓은 수도관이 새수도관보다 높은 수압을 더잘 견뎌 내리라는 논리는 받아들을수 없다。

단지 노인에게서 혈압을 잴때는 혈관벽의 sclerotic한 변화로 팔에감은 cuff의 압력이 진짜 혈압보다 훨씬 높게나타나는 즉, 혈관내의 압력보다 높은 압력을 팔에 가해야만 팔의 동맥을 compress할수있는 소위「pseudohypertension」의 현상에 유의해야 한다。가슴사진이나 심전도에 좌심실비대가 전혀없고 혈압이 높은 노인들에게서는 특히 그렇다。이럴때는 관혈적 방법으로 직접 혈관내 압력을 측정해 볼수도 있다。

확장기 (최저) 혈압은 수축기 (최고) 혈압보다 임상적으로 훨씬중요한가

수축기 혈압보다 확장기 혈압이 비교적 순간적인 변화의 폭이 작으므로 많은 수를 대상으로 survey를 할때에 비교적 규준화가 쉬웠으므로 종래에 그렇게 믿어지는 이유가 되었다고 본다。그러나 최근「프레밍험」조사 (Framingham study) 등에서 나타난 결과로는 수축기혈압도 확장기 혈압 못지않게 합병증에 관한 임상적 예후에 중요한 영향을 미친다는것이 밝혀졌다。더군다나 뇌졸중의 경우는 수축기 혈압이 확장기 혈압보다 예후에 미치는 영향이 크다는 것은 고혈압에 의한 뇌졸중의 발생률이대단히 높은 우리나라에는 더욱 의미있는 일이다。상식적으로 생각해 보아도 좌심실에서 혈액이 확밀려나가는 수축기에혈관벽이 받는 스트레스가 좌심실 확장기에 받는 스트레스보다 더 온화할수는없지 않는가? 그러므로 최고 혈압을 경시하는 경향히 하루빨리 시정되어야 한다。

收縮期血壓도 擴張期못지않게合併症·臨床的豫後에 重要한影響미쳐

年令관계없이 血壓높을수록腦卒中·心臟病·腎不全症등 合併症많아

PRA 높을때 利尿劑降壓효과현저 PRA 낮을때 레닌値낮추는 治療가 効果的

경계역 (160~140/95~90)에있는 혈압은 괜찮은가?

혈압이 없는 사람은 없으므로 혈압의 측정치는 연속변수이다。그러므로 혈압치가 높다든가 낮다든가 하는 것은 어디까지나 임의적인 것으로 보아야 하며, 임상적 편의상 어느 수준을 고혈압이라고 부를 것인가를 국제적으로 통일한 것이 WHO의 기준인 160/95㎜Hg이라고 본다。그러나 한가지 근래에 와서 명백해진 사실은 혈압은 어느 한계에 도달하지 않더라도 높을수록 사망률이 높아진다는 것이다。프레밍엄에서는 추적조사18년동안에 처음 혈압이 160/95에서 160/95사이에 있는 사람이 그 이하인 사람보다 심장혈관의 합병증의 발생빈도가 두배로 높다는 것이 밝혀졌다。또한 생명보험회사의 통계에서도 혈압이 높을수록 순환기계통의 합병증에 의한 사망률이 높다는 것은 오래전부터 알려진 사실이다。

뿐만아니라 심한 고혈압이 아니라도치료를 해서 정상혈압을 오래 유지시키면 순환기계통의 합병증을 현저히 줄일수있다는 보고들이 최근에 나오고 있다。

혈중 (레닌) 활성도가 고혈압의예후에미치는 영향은 과연큰가?

Brunner와 Laragh등이 1972년 고혈압 환자에게서 PRA가 낮은경우에는 심근경색증이나 뇌졸중 같은 합병증이 PRA가 높은경우보다 현저히 낮았다는임상보고 이 후로 찬반양론의 열띤 논쟁이 벌어졌으나 그후 Kaplan등은 더욱세심한 주의를 기울인 연구에서 별로 큰 차이가 없음을 주장했다。특히 구라파에서 5년간의 prospective study를 근거로 Birkenhager등은 PRA자체가 심장병이나 뇌졸중 같은 합병증의 발생률이 의미있는 영향을 미치지 못한다고 결론지었다。한가지 재미있는 일은 순환기계통의 합병증이 생기면 처음에는 낮던 PRA가 높아지는 경향이 있다는 것이다。그러므로 원래 Brunner와 Laragh등의 보고가 retrospective 조사인 것을 감안한다면 이미 이 논쟁의 결론은 거의 확실하다。그러나 치료면에서는 PRA가 낮을 때는 이뇨제의 강압효과가 더욱 현저하며 PRA가 높을 때는 β차단제나 methyldopa등 레닌 수준을 낮추는 치료가 더욱 고혈압치료에 효과적이라는 것은 최근 밝혀진 사실이다。

혈압이란 무엇인가

심장이라는 펌프에서 대동맥으로 뿜어져 나온 피가 동맥들을 지나 온몸으로 퍼져 나갈때 동맥내에서 생기는 압력이 혈압이다。혈압은 수은주를 밀어 올릴수 있는 높이로서 표시가 되는데 (mm Hg) 보통 부를때는 이것을 빼고 숫자, 예를들면 120/80 (백이십에 팔십) 이라고한다。빗금 위의 숫자를 수축기 혹은 최고혈압 이라고 하며 빗금 아래의 숫자를 확장기 혹은 최저혈압이라고 한다。「수축기혈압」이란 좌심실이 수축을 하여 피가 혈관으로 확 밀려 나갈때 생기는 압력의 최고치를 말하며「확장기혈압」이란 좌심실이 확장을 할 동안 혈관에서 생기는 압력의 최저치를말한다。

어느정도의 혈압측정치가 정상치이냐를 결정하기가 쉽지않다。세계보건기구 (WHO)의 정의로는 140/90이하를 정상으로 보며 160/95이상을 고혈압으로 보고 그 중간을 즉 160—140/96—90사이를「경계역」이라고 부른다。

고혈압은 왜 생기나

간혹 콩팥, 부신 (콩팥위에 모자를 쓴것같이 올라앉아 있는 호르몬샘), 혹은갑상선 기능의 이상등의 특별한 경우를제외하고는 대개 그냥 생긴다고믿어진다。원인을 모른다는 말을 부드럽게 표현해서「본태성 고혈압」이라고 부른다。

고혈압은 왜 나쁜가

◆우선, 긴세월을 두고 심장이 높은압력을 이겨내며 힘든 펌프질을 하다보면 처음에는 심장근육벽이 두꺼워지다가 결국은 이기지 못하여 축 늘어나서 심부전증을 일으키게된다。(그림) 뿐만 아니라 고혈압이 오래 지속되면 관상동맥의 죽상경화증을 일으킨다。

◆둘째, 말초혈관 특히 뇌혈관의 약한 곳이 터질수 있다。이것이 뇌출혈이다。또 어떤때는 뇌혈관벽이 두꺼워져서 혈류가 차단되는 수가 있는데 이것이 뇌전색증이다。어찌됐던 뇌혈관의 순환장애로 오는 마비증세를 통틀어「뇌졸중」이라고 부르며 뇌졸중의 원인중 가장 중요한 것이 고혈압이다。

◆셋째, 콩팥속에 있는 작은 동맥의안쪽벽이 두꺼워져서 콩팥의 혈류에 장애가 생겨서 신 (콩팥) 부전증이 생긴다。신부전증이 생기면 혈압은 더욱 높아진다。이렇게 고혈압과 신부전증의 악순환이 거듭되면 급기야는 뇨독증으로 죽게된다。

◆넷째, 눈속의 혈관이 압력에 못이겨 터져서 망막의 출혈을 일으킨다。이때환자는 눈이 잘 안보이므로 안과에 갔다가 혈압이 높은 것이 발견되는 수도있다。안저 (망막) 출혈 때문에 생기는 시력장애는 아주 오래가며 고혈압 치료를 적절히 하지 않으면 점점 심해진다。

◆마지막으로 고혈압이 나쁜 이유중가장 큰 것은 이상에 말한 합병증이 일어나기까지 별로 자신이 느끼는 증상 (자각증상) 이 없다는 것이다。두통이 나거나 목이 뻣뻣하거나, 가슴이 뛰거나, 코피가 나거나 하는것이 사실은 혈압의 높고 낮음과는 별로 관계가 없으므로고혈압이 있는 사람에게 안도감을 주다가 결정적인 시기에 치명타를 가한다는 것이며, 반대로 여러가지 증상을 호소하는 사람에게 불필요한 겁을 준다는것이다。

高血壓 予防과治療對策, 어떻게하면 좋은가

산성체질은
모든 성인병의 근원입니다

미네랄스톤은
산성체질을
약알카리성체질로
바꾸는데
획기적인 역할을합니다

신비의 영석!

화산암의 기적 미네랄스톤

효 능

◉수질정화 ◉유해중금속흡착
◉신선도유지 ◉필수미네랄공급
◉건강증진 ◉피부미용
◉부패방지 ◉동식물성장촉진

日本直輸入
販賣元
漢陽미네랄商社

725—7782 자연에순응하는 감사하는마음