

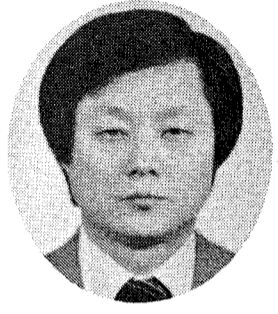
- ◆.....고혈압의 치료에는 약물요법과 비약물요법으로 대별할 수 있다. 약물요법의.....◆
- ◆.....보조요법이거나, 비약물요법에는 염분제한, 체중조절, 규칙적인운동, 안정, 선, 요.....◆
- ◆.....가, 행위치료, 초월명상등 정신신경적 안정요법이 있으며, 금연, 식사중 포화지.....◆
- ◆.....방산 및 지방산의 감량, 음주량제한등 다양한 방법들이 있다. 혈압은 심박출.....◆
- ◆.....량과 신체 말초 혈관의 저항으로 결정된다. 쉽게 말하면 물총을 생각하면.....◆
- ◆.....다. 물총의 구멍이 작게되면 물은 멀리가지만 물총의 피스톤을 누르는데는.....◆
- ◆.....많은 힘이 필요하다. 심장에서 떠난 피가 대동맥같은 큰 혈관을 지나, 전신의.....◆
- ◆.....작은 동맥까지 흐르는데는 압력이 필요하게 된다. 따라서 신체 말초 기관에.....◆
- ◆.....압력이 높다면 심장은 피를 내보내는데 힘이 들게 되고, 오래 지나게 되면.....◆
- ◆.....심장기능은 약하게 될 것은 말 할 필요도 없다. 따라서 높은 혈압은 항시.....◆
- ◆.....낮추어 주어야 심장에 무리가 생기지 않게 된다. 혈압은 빨리 발견해야되고;.....◆
- ◆.....기관들이 이상이 생기기전에 치료를 계속 해야만하는 병이다. 고혈압이 잘생.....◆
- ◆.....기는 인자가 될수있는 조건과 예후를 나쁘게 할수있는 여러가지 인자들이우.....◆
- ◆.....준한 연구결과 확인되고, 그런 위험스러운 인자들을 하나하나 제거하면 혈압.....◆
- ◆.....을 조절하여 신체에 과중한 무리를 가져오지않고 생활을 잘 할수있게 된다.◆
- ◆.....위험인자로는 비만증, 지방식이-과식, 당뇨병, 운동부족, 금연 등 많이 있다.◆

상태에 있을때 오르게 되는데 운동을하면 신경계 활동도가 감소하므로 혈관을 넓혀주고, 말초 혈관에는 혈류가 잘흐르도록 긴장이 감소하는 결과 혈압하강효과가 있다. 약물요법을 시행할때는 고혈압 치료에 있어서는 약물에 따라 해로운경우도 많으니, 주치의와 상의하여야 지침을 받도록 한다. 일반적으로 심장병을 가진 분들은 역기, 아령 악력기, 물건밀기, 물건들어올리기 같은 근육운동은 나쁘고, 산보, 달리기, 수영, 줄넘기등은 권장할 만한 운동이다.

4. 행동 치료

긴장완화 (오락·휴양), 명상 선및 요가 고혈압환자를 입원시켜 치료제 아닌 가약만 투여

장완화법에는 지속적인긴장완화법 최면술이공긴장완화법 선명상, 요가, 자율신경성긴장완화법, 초월명상, 긴장완화반응및 이상여러방법의 복합형들이 있다. 최근에는 신체적, 정신적 긴장완화법 이외에 기계를 사용하여, 자율신경반응을 측정조절하는Biofedd back 방법등이 고안되고 있다. 학자에 따라서는 좋은효과가 있다는 분들도 있으나, 해로운 점도 많이 발견되고 있다. 실패할 경우 위에 말한 정신신경적피해이외에도 심하면 자살자도 있었고, 효과는 의문이다. 더욱 큰 문제는 이런 고혈압 환자들이 이제는 혈압에 대하여는 의사와 상의 하지않고, 병원에 가지않게 되는 사실은 위험천만의 사태이다. 고



李 禎 均
(한양의대내과교수)

은 음식을 먹게되면 그효과도 더크다. 체중감량은 1일 1200~1500칼로리 섭취하면서 1주일에 1~2파운드 감량하면이상적이다. 소위 기아요법은 위험이 따른다. 체중감량을 위하여 목욕, 싸우나를 열심히 하는 사람들이 있다. 땀을 많이 흘리면 물을찾게되고, 물을 많이 먹으면 땀흘린것도 허사가 된다. 게다가 더운목욕하고 나서는 시원한 맥주, 냉면을드시는 분들이 있는데, 이런것은 위안 밖에는 되지 못하는 행동이다. 중요한 문제는 체중감량후 계속유지하는 것이 어렵

고혈압환자의 비약물치료요법

체액이 많아지면 혈압도 상승하게된다. 우리의 현실에는 된장, 고추장, 간장등을 비롯하여 김치에 소금이 상당히 많아치료를 난점이 많다. 짜게 먹지않는 것은 고혈압 치료에는 필요한 조치이다.

하고 쉬게해도 혈압이 떨어지는 효과가 있다. 따라서, 휴양을 통한 신경안정, 치료계속중 불안감의 소실, 기분전환은 치료효과를 기대할 수있다. 경증 고혈압 환자를 치료제 투여없이 긴장완화 계획에 의거 6

혈압은 발견 즉시 치료하고치료는 생전해야 효과를 겹우는 병임을 다시 강조해야겠다.

5. 기타음식물관계

채식주의자는 혈압이 낮은경향이 있다. 그것은 음식중 칼리움이 많은 때문도 있다고한다. 따라서 칼리움많은 음식과 함께 칼슘공급, 마그네슘공급 등 중요하다. 주치의와 상의해야한다.

식사중 총지방량을 감소시키고, 불포화지방을 증가시킨다. 기름은 식물성기름이 더좋다. 커피, 카페인, 담배의 니코틴등은 혈압을 높이는 인자이다. 체중감소를 위해 담배피우는일은 좋지않은 것이다.

최근 설탕(백당)은 실험동물에서 나트륨(소금기)의고혈압효과를 더 증가시킨다고한다. 설탕, 포도당은 일시 혈압을 상승시키고, 맥당과 과당은 기아상태의 인간에게 여러 정도의 염축적을 일으킨다고한다. 고혈압으로 인하여 심장기능이 나빠진 경우에는 단백을 제한해야 한다.

체중조절하면서 염분섭취량을줄이면효과커 규칙적인운동과禪및요가로 혈압낮출수있어

1. 비만증-체중조절

비만증 고혈압은 서로 연관성을 가지고 있음이 확인되었다. 체중이 증가하면 혈압도 상승한다. 젊었을때 체중증가를억제하면 연령이 증가하여 노년기에 과도한 혈압상승을 방지하는데 도움이 된다.

비만증은 공업선진국의 고혈압 요인중 가장 중요한 인자로 손꼽힌다. 체중을 1kg 감량하면 혈압은 수축기가 2.5mmHg 이 완기 1.5mmHg 정도 감소한다. 비만자는 여인 사람에 비하여 고혈압 발생률은 2배정도 높다. 체중조절을하면서 염분섭취를 제한하여, 열량이 낮

고 용이한 일이 아닌데 있다.

2. 영양 문제

우리는 1일 10~20gm의 소금을 먹어야 한다. 소금은 많이 섭취하면 고혈압을 일으킨다. 김장철에 무배추를 저염소금에 담가놓으면 무·배추속에 들어있는 물이 빠지고 적당히 절여지면 김치를 하게된다. 짜게먹으면 물을찾게되고,

3. 운동

육체적 활동가에는 고혈압의 빈도가 낮고, 규칙적운동은 혈압을 낮추는 효과가 있다. 운동중 각종·영양소의 적절한소모는 체중조절효과가 있다. 운동을하게되면, 행동면에서는 성격이 쾌활해지고 낙천적이되며 긴장을 풀게되고, 영양학적으로는 체중이줄고 알콜소비도 감소하며 염분섭취도 감소하게된다. 혈압은 신경계활동이 긴장

개월간 시행하여 감압효과를보는 경우도있다. 그런데 큰문제는 혈압하강효과를 환자가 나는 반드시 혈압이 떨어질것이라는 기대감을 가졌던 환자에게서만 혈압이 떨어졌다는보고이다. 어느 병이나 환자의의지가 중요하다. 그러나, 너무기대하면 실망도 크다. 장기간 자신이 열심히 했는데도 치료효과를 보지못하면 우울증에빠지거나 심하면 망상에 빠져 더해로울수도 있다고 한다. 긴

고혈압환자 식이요법

低鹽食
식염과 고혈압의 관계는 과거부터 잘알려져 있어 짜게먹는 국가나 지방에 고혈압발생이 높다는 것은 많은 통계가 입증하고 있다. 本病院에서도 벨기에와 합동으로 소금소비와 혈압을 비교할 기회가 있었다. 한국인의 소금소비는 1일 약 16~20gm 이었고 벨기에에는 약 10gm 이었으며 혈압은 한국인이 약 5mmHg 높았다.
低食鹽이降壓 효과가 있다는것은 이미 1940년대 Kempner가 처음 보고한 이래 많은연구보고가 있다. Kempner는 쌀과 야채만으로 1일 소금이 0.4gm이하가 되도록 식단을만들어 5백예의 고혈압환자에 4~898일 섭취시켰다. 결과적으로 腎障礙까지 동반된 2백29예중 1백30예(57%), 신장장애 없었던 2백71예중 1백81예(67%)에서 평균혈압이 25

mmHg이상 감소하였다. 그러나 이러한 엄격한 減鹽食은 일반환자가 시행하기는 매우 어렵고 장기간 계속할수 없다. 최근에 심하지 않은 고혈압환자를 대상으로한 경도내지 중등도의 저염식에관한 많은 연구

가 되고있다. 1일 식염량을 5~8gm으로 조절하며 수축기혈압이 8~15mmHg, 확장기혈압이 5~8mmHg정도 감소한다고한다. 저염식은 그자체가 감압효과가 있을뿐만 아니라 利尿劑와 같은 감압제의 효과를높여 용량을 최소한으로 감량할수있어 부작용의 발현억제에도 큰 역할을 하고있다.
실제 사람이 하루에 필요한 소금량이 어느정도이며 어느정도까지 허용하는것이 좋은가하

고혈압환자가 늘고있다 어떻게 관리하면 좋은가

- ◆.....고혈압의 치료목적은 혈압을 정상상태로 유지.....◆
- ◆.....하여 심장 및 신장장애를 예방하고 동맥경화증;.....◆
- ◆.....뇌졸중의 합병증을 예방하는데 있다. 현재 감압.....◆
- ◆.....제가 많이 개발되어 효과적인 투약이 가능하나.....◆
- ◆.....아직은 부작용이 전혀없는 약물은 없으며 지속.....◆
- ◆.....적인 투여가 필요하다. 고혈압이 비약물요법은식.....◆
- ◆.....이요법, 운동요법, 정신요법등이 있으나 가장 기.....◆
- ◆.....본이 되는것은 식이요법이다.◆

는것은 확실하지 않으나 1일 3~8gm정도면 충분한 것으로 알려지고있다. 이 정도의 염분은 가염을 하지않아도 식물자체에 함유된 양으로 충분하다. 우리가 1일 3식을 설농탕으로한다면 전혀 간을하지 않고도 10

1일 약 10gm 정도의 염분섭취토록 권장바람직 야채를 많이 섭취하여공복감을 없애도록해야
gm정도의 염분을 섭취하게 된다. 美國에서는 高血壓患者의식염섭취를 1일 3gm이내로 권장하고있다. 本病院에서는 고혈압으로 입원한 환자의 식사를 식염이 5gm정도 들어가게 제공하나 대부분은 섭취가 불가능하고 10gm정도에도 많은 환자들이 몰래 가염하는 것을볼수있다.
우리나라 사람에 적당한 食鹽량이 어느정도인가하는 통계는 아직 없으나 본인 생각으

로는 약 10gm정도로 우선조절하도록 노력하는 것이 필요하다고 생각된다. 식이요법을高血壓患者 자신만 노력으로는불가능하며 온 가족이 협동하여야만 효과를 기대할수 있다. 모든 음식을 조리할때 전혀



宋 政 相
(경희의대내과교수)

출기는 하였으나 아직도 소금에 저린 생선이 많이 식탁에 오르고 있다.

식사습관으로연시간을 두고의속해진 것이므로 하루 아침에 변경하기는 어려우나 많은 高血壓患者가 저염식만으로도 혈압을 조절할 수 있기 때문에 꾸준한 노력이 필요하다. 우리나라 전체인구로 볼때는 小兒期부터 짜지않게 먹는 습관을 들이는 것이중요하다고생각된다.

고포타슘(K) 식

식염과 고혈압관계 못지않게 최근 K(칼륨)과 고혈압에관한 많은 연구가 보고되고 있다
< 6면으로 繼續 >