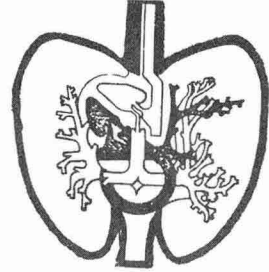


고혈압



편집실

목욕과 고혈압

☛ 탕의 온도는 40~41도로

고혈압인 사람의 입욕은 중증의 경우를 제외하면 별문제는 없다.

입욕의 온도는 40~41도가 적은인데 태개 고혈압인 사람인 경우 뜨거운 탕을 좋아하며, 저혈압인 사람은 미지근한 탕을 좋아하는 경향이 있으나, 고혈압인 사람은 뜨거운 탕에 장시간 지체하는 것을 삼가야 한다.

40~41도의 온도는 사람에 따라서는 약간 미지근하게 느껴질지 모르지만, 서서히 더워지게 하는 편이 좋다. 이정도의 목욕이라면 오히려 혈압은 내려간다.

☛ 욕실을 따뜻하게

욕실이 추우면 몸을 닦을 동안 몸이 차가워지므로해서 뜨거운 탕속으로 들어가고 싶어진다.

그러나 이처럼 몸을 식히거나 차가운 몸으로 뜨거운 탕 속에 들어갔다 나왔다 하는 연속동작은 혈압이 높은 사람에게는 좋지 못하다.

그러므로 욕실을 따뜻하게 하기 위해선, 창문의 카-텐을 설치하거나 바람이 들어오지 않도록 여러가지 조치를 취할 필요가 있다. 그리고 목욕 전에 욕실을 탕의 증기로 22도정도로 유지하는 것이 중요하다. 그렇게되면 탕의 온도를 높이지 않아도 춥지는 않게 된다.

안저검사

안저검사로 알수있는 것은 고혈압의 정도, 가는 혈관의 동맥경화의 정도, 당뇨병성망막증의 정도 등이다.

고혈압과 세동맥경화는 I도 부터 IV도까지 나뉘어져 있고, 정도가 진행된 상태가 III도, IV도이다. 안저출혈은 II도이다.

당뇨병도 깊은 정도의 안저에 변화가 있다. 이외에 신장염, 백혈병등도 안저에 특유한 변화를 보이며, 뇌종양이나 악성고혈압에선 울혈유두라는 상태가 나타난다.

☞ 온천에서 편하게

온천목욕도 적당히 하는 것이 좋다. 단체로 온천에 갔을 때도 밤 늦게까지 술을 마시며 소란스럽게 하는 것은 좋지 못하며, 가족과 함께 편안히 온천에 들어가 오붓하게 지내는 것이 좋다.

고혈압인 사람이 냉수마찰이나 찬물을 끼얹는 것은 좋지 않습니까?

수십년간 냉수마찰과 냉수욕을 하는 습관을 지닌 사람은 지장이 없겠으나 타인의 권유로 “지금부터”라는 사람은 그만두는 것이 좋다.

그것은, 냉수를 끼얹는것 때문에 혈관이 수축하여 혈압을 높이기 때문이다. 특히 노인이나 고혈압인 사람은 주의할 필요가 있다.

기호품과 고혈압

기호품으로서 술, 담배, Coffee, 홍차 등이 고혈압인 사람에게 있어 어떤 영향이 있는가는 환자로부터 자주 듣는 것이다.

일반적으로 통하는 이야기인데, 기호품이라는 것은 생활의 풍요함을 느끼게 하는 것이나 생활의 필수품은 아니다. 그러나 사람에게 따라선 술, 담배가 없으면 일상생활에 지장이 생기는 경우도 있다.

이와 같은 기호품이 도가 지나치면 몸에 해가 되는 것이므로 고혈압인 사람들도 마찬가지로 과도하지 않도록 주의하여야 한다.

☞ 술과 고혈압

술과 고혈압의 관계는 명확치는 않다. 왜냐하

면 술을 마시면 혈압이 높아진다는 명확한 관계를 찾아볼 수 없기 때문이다.

한편, 많은 술을 마시는 사람과 마시지 않는 사람을 비교할 때, 뇌졸중의 발생이 다르다는 보고도 있다. 하여튼 적당량의 술을 마시는 것은 큰 지장이 없겠으나 양을 넘지 않도록 주의하여야 한다.

☞ 술과 동맥경화

술은 고혈압보다는 오히려 동맥경화의 진전에 관계가 있다.

청주나 위스키나 소주를 마신 후에는 혈액중에 중성지방이 많아진다. 이 지방도 콜레스테롤과 같이 동맥경화를 진행시키는 역할, 또는 간장에 붙어서 지방간을 일으킨다. 술을 많이 마시면 간장이 나빠지는건 이 중성지방이 간장에 침착하여 지방간으로부터 간경변이 되기 때문이다.

고혈압인 사람이 술을 끊게되면 혈압이 내려가는 것으로 생각하는데 그렇지 않다. 어떤 사람은 술을 끊었기 때문에 밤잠을 못이루어 그것 때문에 수면제를 먹지 않으면 안될 상황까지 간 사람도 있었다.

따라서 매일 맥주 1병정도의 술을 즐기는 사람은 고혈압이 그렇게 악화되지 않는 한, 양만 조절하면 별 지장이 없다.

최근 적량의 알콜이 혈액중의 HDL이라는 동맥경화를 예방하는 리포단백질중의 콜레스테롤을 증가시키는 것을 알아냈는데, 적량의 술(맥주 1병정도)은 심장병이나 동맥경화의 예방도 된다 할 수 있으나 양을 과하면 간장이 나빠지므로 유의하여야 한다.

☞ 담배와 고혈압

담배도 고혈압과 직접적인 관계는 없으나 과하면 니코틴에 의해 혈관이 수축하여 혈압을 높



혈 가능성이 있고, 과도의 짝연자는 비짝연자에 비하면 동맥경화의 정도가 강하다는 것도 알려져 있으며, 고혈압인 사람이 담배를 많이 피우면 동맥경화를 촉진하는 쪽으로 작용한다는 것도 생각할 수 있다. 담배는 HDL 중 콜레스테롤을 감소시키고, 동맥경화, 심근경색을 진행시키는 위험인자가 된다.

의 LDL 과 소형의 HDL 가 있는데 LDL 콜레스테롤은 혈관에 쌓이므로 해서 동맥경화를 진행시키는 나쁜 콜레스테롤이고, HDL 은 쌓인 콜레스테롤을 체외로 제거하는 기능이 있으므로 예방적인 작용이 있는 좋은 콜레스테롤이다.

☘ 커피, 홍차와 고혈압

커피와 홍차도 직접 고혈압에는 관계가 없다. 그러나 커피나 홍차를 마실 때 설탕을 넣게 되는데, 설탕의 과잉섭취는 중성지방을 증가시켜 동맥경화를 진행시키는 결과가 된다.

따라서 하루에 1~2 잔의 커피, 홍차는 별 문제가 되지 않으나 6~7 잔을 마시면 설탕을 많이 먹게 되어 동맥경화를 진행시킴으로 커피나 홍차를 너무 마시지 않도록 해야 한다.

이처럼, 여러가지 기호품도 생활의 즐거움으로서 충만함을 가져다 주지만 양이 과하면 몸에 해롭고, 고혈압에도 간접적인 영향을 끼치므로 적당량을 취하도록 해야 한다.

동맥경화와 콜레스테롤

혈액중의 콜레스테롤이 많을수록 동맥경화의 정도가 강하고, 특히 심근경색이나 뇌혈전 등 동맥경화가 원인이 되는 병이 생긴다.

혈중콜레스테롤을 좌우하는 인자는 식사의 영향이 커서 콜레스테롤을 많이 포함한 식품을 줄이는 것만으로도 혈중 콜레스테롤을 감소시킨다.

식품중에서 제일 콜레스테롤이 많은 것은 계란이고, 특히 노른자가 최대이다.

콜레스테롤에는 동맥경화 예방에 좋은 콜레스테롤과 나쁜 콜레스테롤이 있는데, 콜레스테롤을 운반하는 리보단백질에는 중형

고혈압환자가 있는 가정의 배려

☘ 고혈압인 사람은 왜 혈압을 내릴 필요가 있을까



고혈압 환자가 있는 가정에서는 앞에서 말한 생활상의 주의이외에 여러가지 배려가 필요하다.

주가 되는 것은 부부간의 문제라고 생각된다. 부부중 한쪽이 고혈압인 경우, 일상생활의 주의를 서로 잘 지키도록 하고 혈압을 높이지 않도록 신경을 써야 한다. 남자가 고혈압인 경우, 처는 남편의 식사에 각별히 신경을 쓰고, 가족내의 불화를 일으키지 않도록 배려할 필요가 있으며, 처가 고혈압인 경우도 마찬가지로 처가 남편을 대하는 것처럼 할 수 없으나 처의 혈압을 올리 지 않도록 남편의 배려가 요구된다.

또 친자관계등 인간관계가 나쁠 경우 이것이 요인이 되어 혈압이 높아질 때도 있다. 그러므로 이런 인간관계를 원활하게 신경을 쓰는 것이 가정에 있어서는 대단히 중요하다고 생각된다.

뇌 경 색

뇌경색에는 뇌혈전과 뇌색전이 있다.

뇌혈전은 뇌의 동맥경화가 기반이 되어 있는 것으로 뇌혈관의 협착과 폐색 등으로 뇌

의 연화가 일어나 반신불수, 언어장애 등이 일어난다.

뇌혈전은 심장판막증이나 정맥혈전증이 있으며, 자기로부터 혈액의 굳은 것이 떨어져 뇌혈관이 폐색된 상태로서 갑자기 의식이 없어지거나 반신불수, 언어장애 등의 증상이 일어난다.

이미 말한 바와 같이 고혈압이 수년이상 지속하면 동맥경화, 심장비대, 신장장애등 내장의 장애가 일어난다. 그러므로 이러한 장애를 예방하기 위해 혈압을 내릴 필요가 있는 것이다.

그러나 혈압을 내릴 경우에도 200 이상인 혈압을 급히 정상혈압까지 내리거나 너무 심하게 떨어뜨리면 오히려 현기증이나 탈력감등 여러가지 증상이 일어나 상태가 나빠진다. 특히 노인의 경우는 급격히 혈압을 떨어뜨리지 않도록 하여야 한다.

그러나 대체로 혈압을 일정기준까지 내려 그것을 장기간에 걸쳐 조절하면 여러가지의 합병증을 예방하고 장수를 누릴 수도 있다.

그러기 위해서는 일상생활에 주의하고 특히 식사요법을 지키는 것과 함께 적당한 혈압을 내리는 약을 복용하는 것도 필요하다.

합병증을 일으켰을때의 주의

고혈압인 사람에게 뇌, 심장, 신장 등에 합병증을 일으켰을 때의 일상적인 주의에 대해 알아봅시다.

● 뇌 졸 중

뇌졸중의 원인에는 뇌출혈과 뇌경색이 있

는데 고혈압은 뇌출혈 발생의 최대의 원인이다. 뇌출혈을 수반한 뇌졸중의 발작을 일으킨 경우엔, 무엇보다도 병원에 입원시키는 것이 선결문제이다.

● 발작을 일으키면 속히 입원시켜야 한다

이전에는 뇌졸중의 발작을 일으켰을 때, 그 장소에서 절대안정을 취하도록 하는 것이 일반적으로 행하여지고 있었으나, 그렇게 하면 나아질 환자도 충분한 치료를 받을 수 없고, 경과도 좋아지지 않는다.

그러나 고혈압환자의 호흡, 혈압, 맥박, 의식의 상태를 보아 심한 중태가 아닌한 병원으로 옮겨도 괜찮다. 오히려 빨리 입원시켜 충분한 치료를 받을 수 있어서 경과가 좋은 경우를 볼 수 있다.

이런 경우 구급차에 의사를 동승하여 병원에 이송하면 사고가 생길때는 즉시 처치를 받을 수 있다. 입원은 전문의의 판단에 따르도록 한다.

● 의사가 오기 전까지의 조치

발작을 일으켰을 경우 의사가 오기 전까지 될 수 있으면 의복을 벗기고, 조용한 장소에 옮겨 놓는다.

움길 경우 머리의 위치에 주의하여 되도록 머리의 위치가 몸보다 높아지지 않도록 하여 운반한다. 들것 같은 것이 있으면 좋으며, 이 경우엔 베개를 하지 않도록 하여야 한다.

만약 먹은 것을 토할 때에는 몸을 반쯤 눕혀 토하기 쉬운 자세를 취하도록 하고 기관에 토물이 들어가지 않도록 한다.

머리를 식히지 말고 의사의 지시에 따라 움직일 필요가 있다.

● 중요한 기능회복훈련

경과가 호전되어 퇴원했을 경우 재발을 일으키지 않도록 혈압을 조절하는 것이 중요하다. 이르기 위해선, 전에 말한 것과 같은 주의사항을 지켜야 한다.

뇌졸중의 경우 많은 사람이 반신불수, 언어장애, 반신지각장애 등이 후유증으로 남으므로, 재활이란 사회복귀를 위한 훈련을 받을 필요가 있다.

현재 각지에 뇌졸중의 재활전문병원이 많으므로 일정기간 이러한 장소에서 운동의 연습과 언어의 연습을 행함이 필요하다.

표준 체중

대체로 신장에서 105 (165 이상의 경우)를 빼거나 아니면 신장 100×0.9의 수식이 일반적인 경우 적용이 된다.

표준체중은 ± 10%이내이고 + 10% 이상은 비만, - 10%이하는 “수척”이라 한다.

● 심장 병

심장의 합병증으로서 협심증, 심근경색이 있다. 이러한 심장병은 동맥경화가 원인이 되어 일어나며 고혈압인 경우에 흔히 일어난다.

그 결과 혈액의 콜레스테롤이나 중성지방에 이상이 있는 사람이 많아서 이러한 병의 예방이나 재발을 일으키지 않도록 하기 위해선 평상시 식사의 주의가 가장 중요하다.

여기에 대한 상세한 것은 고혈압의 식사요법에서 논하기로 한다.

● 신 장 병

신장병 환자에 있어서 중요한 것들은 안정과 식사이다. 많이 움직이게 되면 뇨의 단백질이 증가하기도 하고, 식사도 식염과 단백질의 제한이 필요하다.

신장병을 악화시켜 뇨독증으로 되어 버리면 회복이 어려우며 인공신장으로 투석을 하더라도 제한이 있으므로 뇨독증을 일으키지 않았을 때 충분한 섭식을 하여야 한다.

고혈압과 동맥경화

동맥경화는 병리적으로는 세종류가 있는데, 고혈압은 가는 혈관의 동맥경화를 촉진한다.

고혈압인 사람과 그렇지 않은 사람은 뇌의 동맥경화의 정도나 관상동맥경화의 정도에 현저한 차이가 있으며, 고혈압인 사람의 동맥경화의 정도가 강하다.

협심증이나 뇌졸중은 예지할 수 있을까?

● 콜레스테롤이나 중성지방이 많은 사람은 주의

협심증이나 심장병 발작의 예측은 힘들다. 심전도에 이상이 있어도 심장의 발작은 거의 일어나지 않고, 심전도에 이상이 없어도 발작이 일

어나는 경우가 가끔 있기 때문이다.

그러나 콜레스테롤과 중성지방이 많은 사람이면 협심증이나 심근경색을 일으킬 위험이 높으므로 각별히 주의하여야 한다.

요즘에는 리보단백질의 HDL의 콜레스테롤 값을 측정하고, 이것이 정상(남 50~56 mg/dl, 여 60~64 mg/dl)보다도 낮은 경우, 특히 남성에서 45 mg/dl 이하인 경우는 심근경색을 일으킬 위험성이 높다고 할 수 있습니다.

가벼운 발작이 일어나면 더욱 조심

뇌졸중은 일과성뇌허혈발작으로 예측할 수 있다. 이것은 언어장애나 수족 등의 마비가 일어나지만 순식간에 마비됐던 것이 없어진다.

이러한 발작을 일과성허혈발작이라 하는데, 이후에 뇌혈전(뇌경색의 일종)이 일어날 가능성이 크기 때문에 심하지 않다 하여도 안심하면 안된다. 큰 발작이 일어날 염려가 있으므로 충분한 검사를 받고 발작의 예방을 하여야 한다.

고혈압인 사람은 안마나 마사지를 하면 안될까요?

마사지나 안마를 받아도 지장은 없다. 단, 너무 세게 함으로 오히려 근육의 염증이나 근막담을 일으킬 때도 있으므로 적당히 하는 것이 좋다.

자의로 약을 먹는 사람이 있는데 이것은 대단히 위험한 행위이다. 혈압을 내리는 강압제는 절대로 의사의 지시에 따라 복용하여야 한다.

어떤 약이든지 개개인에 따라 효과가 다르며, 타인에게는 효과가있더라도 자기에게는 전혀 효과가 없는 것도 있으므로 강압제를 먹을 때는 의사에게 혈압을 잰 다음, 혈압의 정도에 따라 약의 양을 결정할 필요가 있다.

복용중의 이상은 의사에게

강압제에는 노로 염분을 배출시켜서 혈압을 낮추는 약이나 잠을 오게 하는 약, 누어있을 때보다 서있을 때 내리는 약등 여러가지가 있다.

만약, 혈압을 내리는 약을 먹은 후 휘청거리거나 노의 양이 많아져 피로해지는 증상이 있을 경우엔 의사에게 이야기한 후 약의 양을 줄여달라든가 다른 약으로 바꾸든가 하는 배려가 필요하다.

혈압을 너무 낮추면 오히려 몸이 더 나빠지는 경우가 있고, 힘이 없어지며 감기가 걸리기 쉽게 된다.

장기간 고혈압증상이 지속되었을 경우에는 혈압을 경계 고혈압인 범위 정도로 조절하는 것이 정상압혈범위까지 내리는 것보다 상태가 좋은 사람이 많다고 한다.

고혈압인 사람은 임신이나 출산을 하면 안되나요?

젊은 부인이 고혈압으로 혈압이 150 이상 되었을 경우임신후기가 되어 혈압이 올라가게 되면 임신중절을 각오하지 않으면 안될 때도 있다.

혈압약 복용시의 주의

절대 의사의 지시에 따른다

고혈압이 있다고 하여 가정에서 혈압을 재고,



식사요법과 반찬

식사상의 주의

고혈압 식사요법의 원칙은 염분을 줄이는데 있다. 그러나 뇨중에 염분을 내는 강압제를 먹고 있을 때 너무 식염의 제한을 하면 오히려 탈력감이나 피로감이 심하게 되며, 일을 못할 경우도 있으므로, 이때는 식염의 제한은 너무 하지 않는 것이 좋다.

❶ 식염의 섭취량은 하루 10g 이내로

일반적으로 경증의 고혈압에선 하루 10g 이내로 하는 것이 좋다. 이정도의 양은 식염의 사용을 조금 적게하는 정도로 하고 무염간장이나 무염버터까지 쓸 필요는 없다.

국을 마실때 간장의 양을 적게하며 식염량을 줄일 수 있다.

❷ 콜레스테롤이 많은 식품은 삼가하여

지방은 고혈압과 직접 관계는 없지만 동맥경

화를 진행 시킴으로서, 포화지방이 많은 식품이나 콜레스테롤이 많은 식품을 삼가하도록 해야 한다. 포화지방은 동물성 식물에 많이 함유되어 있고, 생선류에는 불포화지방이 많다.

콜레스테롤이 많은 식품으로서 계란, 어란, 간장(간, 어류의 장물, 패류등) 등에 많이 있으므로 좋다고해서 무조건 먹는것은 삼가해야 한다.

❸ 비만인 사람은 설탕과 과일을 줄여 감량을

뚱뚱한 사람은 될수 있으면 단 것, 과일을 줄이고, 감식하여 체중을 줄이는 노력을 해야 한다. 사람에 따라서 다르지만 하루 500 Cal 에서 1,000 Cal 정도로 하고, 운동을 하여 체중을 줄이도록 하여야 한다. 이외에 야채를 많이 먹도록 하고 짠 음식을 줄이도록 한다.

❹ 기름은 식물성 기름으로

기름은 식물성 기름으로, 예를 들어 참기름, 옥수수기름 등은 좋다.

튀김기름은 1~2번정도 사용하며 그 이상으로 사용하는 것은 좋지 않다.

식물성기름은 리놀산이란 불포화지방산을 많이 포함하고 있어 콜레스테롤 양을 줄이는 작용이 있다.

콜레스테롤이 적은 식품으로서는 계란흰자, 두 종류, 두부, 생선 등이 있다.

