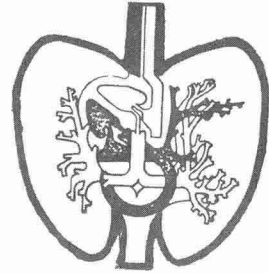


성인병관리

고혈압



편집실

혈압이란?

심장이 수축하여 혈액을 내뿜을 때는 혈관이 크게 넓어지므로서 혈압이 높아진다. 이때의 압력을 최대혈압(收縮期血壓)이라하며, 심장이 확장하면서 혈관의 굵기가 처음으로 되돌아 갔을때의 압력을 최소혈압(擴張期血壓)이라고 한다.

이처럼 혈압이란 혈액을 몸구석까지 보내기 위해 혈관에 가해진 압력을 말한다.

측정은 상황에 따라 여러 자세로

혈압을 잴 때는 혈압계를 사용하며 혈압의 측정단위는 mmHg이다. 대개 혈압을 잴 경우, 앉은 자세나 누운자세에서 재지만, 특수한 경우 예를 들어 혈압을 내리는 약을 복용하는 중이거나 멀미를 호소할때에는 누운자세, 앉은자세 또는 선자세와 몸의 위치변화에 의한 혈압의 변화를 조사할 때도 있다.

정상인의 혈압은 최대 139, 최소 89

종래부터 정상적인 혈압은 그사람의 연령에 90을 더한것이 정상혈압이라 하고 있다. 그럴때 60세인 사람은 150이 정상혈압이 되지만, 이치는 고혈압부류에 들어가게 된다.

요즘은 세계보건기구(WHO)에 의해 기준이 연령과는 관계없이 정해져 있다.

예를들어 최대혈압 130, 최소혈압 80인 사람은 정상혈압이고 최대가 146, 최소가 84이면 경계고혈압이 된다. 그리고 최대가 136이라도 최소가 100이면 고혈압이 된다.

저혈압

최대혈압 100 이하, 최소혈압 60 이하인 사람을 저혈압이라 한다. 저혈압인 사람은 피로가 빨리오며, 정신집중의 곤란과 손발이 시려워지고 신경질, 두통, 멀미, 두근거림, 호흡곤란, 변비, 식욕부진등의 증상이 있다.

그러나 검사를 받아도 아무런 증상이 없다고 하는 경우가 많으며, 이러한 증상은 체질적이라는 것을 충분히 납득할 필요가 있다.

정상혈압	최대혈압 139 이하 최소혈압 89 이하
경계 고혈압	최대혈압 140 ~ 159 최소혈압 90 ~ 94
고혈압	최대혈압 160 이상 최소혈압 95 이상

## 혈압은 다양하게 변화한다.

### ⊗ 유전이나 체질로도 혈압은 높아진다

혈압은 다양한 원인이나 유인으로 높아진다. 유전과 체질로도 혈압은 올라간다.

예를 들어, 부모가 고혈압인 경우에는 6 할이 고혈압을 나타내며 5명의 아이가 있을 경우, 3명에는 고혈압이 나타난다. 한 부모가 고혈압인 경우에는 3 할에 유전이 나타나며 3명의 아이들이 있을 경우에는 1명의 고혈압 환자가 나온다는 것이다.

### ⊗ 추우면 혈압도 상승한다

다음으로 혈압을 높이는 원인으로 추위를 들 수 있다.

대체로, 여름에는 혈압이 내려가고, 겨울에는 혈압이 높아진다. 이 변화는 특히 고혈압인 사람에게 현저하게 나타난다. 이것은 추위로 혈관이 수축하기 때문이다. 그러므로, 추운 겨울에는 뇌출혈이 많으며 따뜻한 지방보다 추운 지방이 뇌출혈이 많은것도 추위와 큰 관계가 있다.

### ⊗ 정신적인 흥분도 혈압을 높인다

정신적 흥분으로 인해서도 혈압은 크게 영향

을 받는다. 화를 내었거나, 슬펐었다거나, 스트레스가 쌓였던 경우에 혈압이 높아진다. 이것은 정신흥분때문에 혈압을 높이는 카테콜아민이라는 호르몬이 증가하여 혈관을 수축시켜서 혈압을 높이기 때문이다.

부부싸움을 한다음, 뇌출혈을 일으킨 경우, 회사의 경기가 나빠져 혈압이 높아진 중역, 학원사태 때문에 혈압을 높인 교수, 입학시험 걱정으로 혈압을 높인 부모, 세금문제로 인하여 혈압이 높아진 중소기업경영자등 수많은 예를 볼수 있는데 어떠한 것이든 정신적인 흥분이 혈압의 상승과 밀접하게 관련되어 있다. 이처럼 정신흥분은 일시적으로 혈압을 높이며 원인이 없어지면 혈압은 내려간다.

### ⊗ 혈압은 1회의 측정만으로 알수 없다

혈압을 잴때 「혈압이 높지는 않을까」라고 염려하면서 재계되면 혈압이 높아지는 경우가 가끔 있다. 이 경우에는 심호흡을 5분정도 한다음에 혈압을 재면 상당히 저하되는 것을 볼수 있다.

이러한 것으로부터 혈압은 1회의 측정으로서 고혈압이라고 판정할수는 없다. 다른날에 재어 보면 지난번 보다 내려가 있는 경우가 자주 있다.

그러므로, 적어도 2회 또는 3회 반복하여 혈압을 재어보고 평상시 최대혈압 140, 최소혈압 90 이상의 혈압을 가리킬 경우에는 고혈압이나 경계고혈압이라고 판단할 수 있다.

**고혈압인 사람은 자동차운전을 하면 안되는 것일까?**

자동차의 운전은 신경을 쓰며, 긴장의 연속으로 혈압을 높인다. 특히, 장시간 운전

하는 경우에는 혈압이 올라간다.

운전중에 腦卒中의 발작을 일으키는 경우가 매년 증가하고 있다. 발작으로 인해 사고를 일으키는 경우도 있으므로 고혈압인 사람들은 될수 있으면 운전을 삼가하는 것이 좋다.

때문이라고 보고 있다.

### 노인성 고혈압

젊은이의 고혈압은 체질의 유전에 의한것, 정신긴장에 의한 경우가 많고, 그중에는 갑상선기능항진, 신장혈관의 이상. 후발성알도르티론증, 갈색세포종등으로 부터 일어나는 것도 있다.

그러므로 원인을 잘 알아내는 것이 중요하고, 그중에는 수술로 완전하게 낮는 경우도 있다.

## 고혈압증의 원인과 종류

### 본태성고혈압증



고혈압증의 9 할이상은 원인을 알수없는 본태성고혈압증 이라는 것이다. 혈압이 높다는 것외에는 다른 검사에 이상이 없다.

이와같은 본태성고혈압증인 사람은 유전체질적인 인자가 강하고 정신긴장등으로 혈압이 높아지기 쉬운 체질을 갖고 있는 사람이다.

### 증후성 고혈압증

본태성고혈압증 이외에 내분비성고혈압증, 신장성 고혈압증등이 있다.

#### 내분비성고혈압

이것은 홀몬의 이상으로 일어나는 고혈압증으로, 갑상선기능항진증(바세도우씨병), 갱년기장해, 당뇨병, 갈색세포종, 후발성알도르티론증등에서 고혈압증이 보인다.

#### 신장성고혈압증

신장에 장해가 있으므로 해서 혈압이 높아지는 것으로 급성·만성신장염, 뇨독증등외에, 젊은이에게 보이는 신장의 혈관의 이상(협착, 폐쇄등)으로 고혈압이 일어나는 것도 있다. 이것은 신장으로부터 혈압을 높이는 물질이 나오기

## 혈압이 높으면 몸속에선 어떤 변화가 있을까?

고혈압이 수년이상 계속되면, 몸속의 여러 장기에 이상이 생긴다. 혈관은 경화하여 탄력성이 없어지고, 심장은 비대해지며, 신장의 기능에도 이상이 생긴다.

특히 한국인의 경우 문제가 되는것은 고혈압으로부터 뇌졸중을 일으키는 것인데 뇌졸중은 정상인의 혈압과 비교하면 고혈압인 사람이 10 배 이상 많이 일으키는 것을 알수 있다. 또 심장비대로 인해 협심증이나 심근경색을 일으키기도하고, 신장의 장해가 악화되면 뇨독증등을 일으킨다.

이처럼 몸안의 여러가지 장기의 이상은 고혈압으로부터 일어나는데 그 빈도는



와 같이 되는데 반수가 뇌의 장해를 일으키는 것으로 알려져 있다.

## 냉 증

냉 증이라고 불리우는 사람은 저혈압인 사람에게 많이 있다.

대체로 몸이 마르고, 위하수인 경향이 있으며, 여름에도 손·발이 차고, 겨울에는 피부가 쉽게 트는 사람을 말한다. 또 자율신경실조를 동반하면 각종의 증상을 지니는 것도 특징이다.

치료로서는 혈압을 높이는 약(칼젠등)과 B<sub>6</sub> 등을 쓰는데, 체질적인 인자가 크므로 그렇게 호전되지는 않는다.

## 日常生活의 注意

### 고혈압은 예방할 수 있는가

#### ⊗ 젊을때부터 혈압을 점검하자

현재 확실한 고혈압 예방법이란 것은 없다. 그러나 고혈압의 예방상 가장 중요한것은 어릴때부터 식염이 적은 식사습관을 갖는 것이다. 혈압은 젊을때부터 때때로 측정하며, 특히 고혈압 가계인 사람은 젊을때부터 혈압을 측정하여, 일찍부터 고혈압을 발견하고, 혈압을 조절하는 것이 결국은 여러 합병증을 예방하는 것이다.

#### ⊗ 고혈압인 가계끼리의 혼인은 삼가하라

고혈압인 가계끼리의 결혼은 농후한 유전관계

를 형성하므로, 고혈압이 아닌 가계의 사람과 결혼하는 것은 자손에 고혈압인자를 만들지 않는 것이 되므로 예방에 연결된다.

#### ⊗ 비만을 막자

똥똥하면 혈압을 높이므로, 살이 안찌도록 식사를 주의하는 것이 고혈압의 예방이 된다.

#### ⊗ Stress 를 없앤다.

일에 많은 신경을 쓰지 않는것도 중요하다. 정신긴장이 계속되면 혈압이 높아지므로 정신긴장이 없는 생활을 하도록 함이 고혈압의 예방의 길이 된다.

## 빈 혈 증

적혈구수는 정상에서는 남자 450 ~ 500 만, 여자는 400 ~ 450 만인데 빈혈이란 적혈구수가 400 만이하의 경우를 말한다.

큰 원인은 철결핍성빈혈로 젊은 여성에 많이 관찰된다. 이외에 재생불량성빈혈, 악성빈혈, 백혈병, 출혈성빈혈등 여러가지 원인으로 빈혈이 일어나므로 필요할 때에는 골수의 검사나 혈청철의 검사를 받아 원인을 확인하는 것이 중요하다.

### 고혈압의 자각증상

고혈압엔 특유한 자각증상이란 건 없다. 갖가지 증상이 있을 때에는 고혈압에 의해 일으켜진 장기의 장애가 증상으로 나타나는 것이다.

일반적으로 혈압이 갑자기 높아지는 경우는 여러가지 증상이 일어나며 혈압이 충분히 조절되

어저 있는 경우엔 증상이 없는것이 보통이다.

## ⊗ 뇌 의 증 상

두통, 현기증, 떨림, 건통, 안저출혈등의 증  
상이 있다.

갑자기 혈압이 올라간 경우는 심한 두통이나  
현기증을 호소하거나 식사물을 토하거나 눈앞이  
검검해지는 것들이 있다. 이러한 증상은 고혈압  
성뇌증인 경우에 일어나게 된다.

## ⊗ 심장의 증상

계단을 오르내릴때 숨이 차고 가슴이 뛰는 증  
상을 호소하는 경우가 있다. 이것은 심장비대에  
서 오는 증상이다.

이외에, 부정맥(맥이 고르지 못한 현상)을 일으  
키는 수도 있으며 또 협심증의 발작을 일으키는  
수도 있다.

## ⊗ 기 타

신장의 증상으로는 뇨량이 증가하거나 소화기  
증상으로서 변비가 되는 경우도 있다.

### Stress와 고혈압

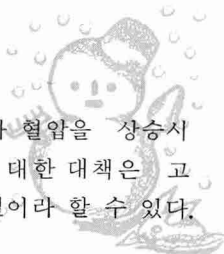
Stress가 가해져 부신에서 카테콜아민 이란  
호르몬이 나와 이것이 혈관을 수축하여 혈압  
을 상승시킨다.

일시적인 Stress에선 혈압의 상승도 일시적  
인 것이나 지속성 Stress가 가해지면, 혈압  
상승도 지속한다.

정신 흥분, 특히 분노, 흥분, 슬픔등의  
Stress에 의해 혈압은 민감하게 반응한다.

## 추위와 고혈압

앞에 기술한 바와같이 추위가 혈압을 상승시  
키는 큰 인자가 되므로 추위에 대한 대책은 고  
혈압증인 사람에게는 중요한 일이라 할 수 있다.



## ⊗ 차가운 물은 혈압을 높인다

추위가 혈압을 높이는가 하는 실험으로서는 한  
냉수압시험이란 것이 있다. 이것은 썩씩 4도의  
물에 손이나 발을 1분동안 담귀 놓고, 그 전후  
의 혈압이 어느 정도 높아지는가를 조사하는 방  
법이다.

정상혈압인 사람은 그렇게 높아지지는 않는데 고  
혈압인 사람의 경우는 1분동안에 현저하게 혈  
압이 높아져 150~160 으로부터 200 이상으로  
올라가는 사람이 있다.

이로 미루어 보아, 차가운 물은 혈압을 높  
이므로 아침 세수할때, 따뜻한 물을 쓰는 것이 좋  
다. 특히 노인이나 고혈압인 사람에겐 냉수는 금  
물이라고 말해도 좋을 것이다.

## ⊗ 냉수욕은 자살행위

차가운 물을 끼얹는 것이 건강에 좋다고 말하  
는 사람이 있지만, 장년에 걸쳐 습관을 길러온  
사람에게는 좋을 수 있으나 타인의 권유로 지금까  
지 해보지 않던 사람이 겨울에 찬물을 끼얹는다  
는 것은 말할것도 없이 자기 자신이 생명을 단축  
시키는 결과가 될지도 모른다는 것이다.

## ⊗ 밤에는 머리결에 소변기를

추운 겨울의 밤에는 화장실등에 가지 말도록  
한다.

나이가 들수록 야간에 뇨의 회수가 늘어나  
며 젊은 사람들도 추울때는 배뇨시에 몸이 떨린

다. 이것은 방뇨때문에 체온이 떨어지므로 춥게 느껴지는 것이며 일본처럼 화장실 보온설비가 없는 곳에선 더욱 춥게 느껴진다.

이처럼 화장실에서 뇌졸중을 많이 일으키는 것은 배변시 힘을 주게 됨으로써 혈압이 높아지는 것과 함께, 배뇨에 의한 체온의 방산도 하나의 큰 요인이 될수 있다고 말할수 있다.

그러므로 고혈압증을 가진 노인들에게는 밤에는 소변기를 준비하여, 이를 사용하는 것도 좋은 방법이다.

## ㉞ 방의 온도와 내의에 신경을

방의 온도와 내의를 착용하는 것도 추위의 대책으로서 필요하지만 많은 내의를 입는 것은 오히려 좋지 않기도 하다.

### 탄산 Gas 는 혈압을 높인다고 말하고 있는데?

탄산가스의 농도에 따라서 다르다. 탄산가스는 뇌의 혈관을 넓히는 역할이 있기때문에 일과성뇌허혈의 발생에선 5%의 탄산 Gas 를 흡입시키지만 혈압은 변하지 않는다.

혈압이 높을때 심호흡을 반복하면 혈압이 내려간다. 이때, 호흡기부터 탄산가스가 방출되어져, 혈중탄산가스농도가 저하되어,혈압이 저하되고 있는 것이 아닐까 하는 이야기 도 있다.

## 운동과 고혈압

### ㉞ 과격한 운동은 삼가하자

운동은 좋으나 과격한 운동은 삼가하는 것이

좋다. 그러나 젊을때 부터 수십년간 계속해온 운동이나 골프, 테니스, 탁구등은 별 지장은 없다.

단, 심장비대가 있어서 계단을 오르내릴때 숨이 차는것을 느끼는 사람은 피하는 것이 좋으며 마라톤이나 기계체조등은 고혈압인 사람에겐 과격한 운동이라 할 수 있다.

대개 적당한 운동을 하면 혈압은 내려간다.그것은 운동중엔 정신긴장이 풀려 혈액의 순환도 좋아지기 때문이다.

### ㉞ 뚱뚱한 사람은 운동을 하자

비만하고 고혈압인 사람은 체중을 줄이기 위한 운동이 필요하다.

대체로 뚱뚱해지게 되면, 움직이는 것이 불편해지고 잘 움직이지 않으므로 해서 더욱더 살이 찌게 된다. 이런사람들에게 간단한 운동으로 권유할 수 있는 것이 산보이다.

매일 아침, 저녁, 식후에 자택근방을 산보하고 낮에는 근무처에서 근처를 산보하는 것이 좋다. 그냥 목적없이 걷기를 싫어한다면 백화점등의 쇼핑도 좋은 운동이 된다. 백화점이나 상가를 한시간정도 돌면 상당히 걷는것이 되기 때문이다.

### ㉞ 운동후 많이 먹으면 역효과

걷거나, 운동후에 배가 고프다고하여 많은 양을 먹으면 운동한 효과가 없다. Golf 등도 비대한 사람들에겐 좋은 운동이나 애써 운동을 하고도 그후에 식사를 많이 하는 사람이 있는데 체중을 줄이기 위한 운동을 잘 인식하여 식사량을 줄이는 것이 바람직하다.

