

고혈압 예방과 관리

혈압이란?

심장이 우리 몸의 구석구석까지 산소와 영양분이 풍부한 혈액을 보내기 위하여는 혈관내에 압력이 필요하며 이러한 압력을 혈압이라 한다. 혈압은 심장이 수축하여 피를 뿜어 낼 때 나타나는 수축기(혹은 최고)혈압과 심장이 확장하여 혈액을 받아들일 때 나타나는 확장기(혹은 최저)혈압의 두 종류가 있다.

고혈압의 분류

혈압수준	수축기혈압 (mmHg)	확장기혈압 (mmHg)	추적검사
최적	120미만	80미만	2년내 재검 요
정상	130미만	85미만	2년내 재검 요
높은 정상	130~139	85~89	1년내 재검 요
1도 고혈압	140~159	90~99	2개월내 재확인
2도 고혈압	160~179	100~109	1개월내평가 또는 치료
3도 고혈압	180이상	110이상	1주내 평가 또는 임상증상에 따라 즉시치료



고혈압의 증상

- 고혈압은 뚜렷한 증상이 없어 무언의 살인자라고도 하며, 합병증이 발생하여야 증상이 나타나는 경우가 많다.
- 고혈압의 증상으로 알려진 두통, 어지러움증, 코피 등이 고혈압환자에서 나타날 수 있으나 고혈압과 관계없이 나타나기도 한다.
- 고혈압의 증상으로는 두통이 나타날 수 있는데 아침에 일어날 때 뒷머리가 아프거나 빠근한 경우, 육체적이나 정신적으로 피곤할 때 뒷머리가 빠근해지는 경우, 오랫동안 긴장상태에 있거나 신경이 예민한 사람에서의 두통 등이 주된 초기증상이다.

» 고혈압의 합병증

- 고혈압이 오래되면 여러가지 합병증이 나타나는데 뇌혈관질환, 심혈관질환, 신장병, 대동맥박리, 말초혈관질환 등이 대표적이다.
- 고혈압환자가 담배를 피운다든지, 고지혈증, 당뇨병이 있으면 합병증의 발생률은 더욱 높아지고 돌연사의 가능성이 높아진다.

» 고혈압의 치료

- 혈압이 140/90mmHg 이상인 경우 고혈압을 치료하여야 한다.
- 치료는 고혈압의 정도, 고혈압의 합병증, 혈청지질치 등에 따라서 약물치료 및 생활습관개선 등의 방안이 결정된다.

고혈압의 예방

생활습관의 개선

- 흡연을 중지한다.
- 표준체중을 유지한다.

- 음주량을 줄인다.
- 규칙적으로 운동을 한다.

- 음식을 싱겁게 먹는다.
- 동물성 지방질이 많은 음식은 먹지 않는다.

- 스트레스를 해소한다.
- 즐거운 마음을 갖도록 노력한다.

치료중 유의사항

- ▶ 정기적으로 치료를 받는다.
- ▶ 가족에게 고혈압에 대한 주의사항을 알린다.
- ▶ 치료경과에 관심을 갖는다.
- ▶ 생활습관의 개선에 노력한다.

