

고혈압



정의동

약력
서울 생
환일 중고등학교
서울대 동양사학과
田夫 선생님 사사
경희대 한의학과
나나한의원 원장
경희대 한의과대학 본초학전공
경희맥한의원 원장
경희맥한의원
02-875-1075
팩스 02-878-3376
서울 관악구 봉천본동 925-28

▲ 고혈압이란?

혈압이란 혈관속에 흐르는 피가 혈관벽을 미는 압력을 말한다.

인체구조상 적당한 정도의 혈압이 유지될 때 피는 혈관을 통하여 우리몸 구석구석으로 전해질 수 있으며 이렇게 흘러간 피가 간이나 신장, 뇌와 같은 각 조직이나 기관에 산소를 공급해 줌으로써 우리가 정상적인 활동을 영위할 수 있게 해준다.

우리 인체는 끊임없이 혈액의 순환작용이 이루어져야 하는데 이러한 혈액순환에 장애를 가져오므로 인체에 손상을 가져오는 여

러 가지 혈관계질환 증상이 발생하는데, 이러한 원인 유발성 증세의 하나로 고혈압이 있다.

고혈압은 혈관에 흐르는 혈액의 압력이 너무 높은 경우를 말하는데, 고압력으로 인하여 심장과 혈관에 부담을 주며 장기화 되거나 정도가 심하면 신체기능에 손상을 입히는 등 여러 합병증의 원인으로 작용하게 되는 것이다.

즉, 압력이 높은 혈관벽으로 피를 내보내야 하므로 심장이 비대해지고 심하면 확장되어 심부전을 일으켜서 인체 각 기관으로 보내져야 할 혈액의 공급도를 떨어뜨리며, 혈관 또한 높은 압력에 견뎌야 하므로 오래되면 굳어지고 좁아지게 되어 동맥경화증 등을 초래하게 되는 것이다.

이처럼 고혈압은 병이라기 보다는 증상에 가까운데 성인의 약 15~20% 정도의 유병률을 보이는 데다 뇌질환이나 심장질환 등 인체에 치명상을 입힐 수 있는 여러 가지 합병증을 유발하기 때문에

각별한 주의를 요하는 질환으로 분류한다.

▲ 고혈압의 원인

고혈압은 발병근원에 따라 본태성과 속발성으로 분류할 수 있다. 이 중에서 전체 고혈압 환자의 75~90%를 차지하는게 본태성 고혈압인데, 본태성 고혈압은 신체질환에 의하지 않는 비원인성으로써 유발요인으로 다음과 같은 것들을 들 수 있다.

첫째, 체질 조건을 들 수 있다. 고혈압은 유전적 소인(양친 모두 고혈압이면 자녀의 80%이상, 양친 중 한쪽이 고혈압이면 자녀의 40~50%가 고혈압일 확률이 높음)과 체형, 체격, 체중 등에 의하여 영향받는 경우가 많다.

둘째, 육체적 조건으로써 과음이나 과식으로 인하여 체중이 증가하거나 니코틴, 카페인 등으로 인하여 부신피질이나 심장이 자극되어 혈압이 상승하게 된다.

셋째, 정신조건적 측면으로써 만성적 불안감이나 어떤 억압된 심적 상태, 또는 장기간 스트레스의 누적 등에 의하여 혈압이 상승하게 되는 것이다. 그외 기후조건이나 과로, 연령, 과다 식염섭취 등이 원인이 되어 본태성 고혈압이 유발되는 것이다.

속발성 고혈압은 신체 각 기관의 이상에서 비롯된 고혈압을 말하는데 신장계통의 질병, 호르몬성 질병, 신경계통 질병, 임신 중독증,

기타 피임제나 약물 중독 등에 의하여 고혈압 증상이 나타나게 된다.

▲ 고혈압의 증세 및 합병증

합병증으로 발생하기 전 단계의 고혈압의 증세로는 후두부 쪽의 빠근한 두통, 현기증, 피로감, 가슴 두근거림, 상열감, 전신 쇠약감, 사지 마비, 보행시 다리 통증, 호흡 곤란 등의 증세가 나타난다. 이러한 제반 증세에 그치는 고혈압이라면 별반 문제가 아닐 수도 있으나 정작 무서운 것은 이로 인한 합병증의 발병인데 고혈압은 다음과 같은 합병증을 유발한다.

관상 동맥 질환(협심증, 심근 경색증), 뇌혈관 질환(중풍, 뇌출혈, 뇌경색), 신장 기능장애, 심부전증, 시력 장애 등

▲ 고혈압의 한방치료

전체적으로 장기조절의 부조화에서 오는 고혈압의 한방치료를 위해서는 각 증세에 따라 각각 처방을 달리하는데, 먼저 신경 증상으로 인한 고혈압에는 시호가용골 모려탕(柴胡加龍骨牡蠣湯)을 쓰고, 위장병이 있어서 발병한데에는 반하사심탕(半夏瀉心湯)을 쓴다.

그리고 갈비뼈 밑이 단단하고, 눌러서 아프거나 답답한 증상으로 고혈압이 생긴 경우에는 대시호탕(大柴胡湯)이나 소시호탕(小柴胡湯)을 처방한다.

그 외 기능저하로 인한 고혈압

의 경우 보제 및 열성 약제로 처방하는데 다른 병증과 달리 고혈압은 매우 섬세한 관리가 필요하다.

그러므로 반드시 전문 한의사의 진단에 따라 처방토록하며 이와 함께 식이요법과 평소 규칙적인 생활 습관, 적당한 운동 등으로 사전예방 및 치료에 만전을 기해야 한다.

▲ 고혈압 환자의 식이요법

• 염분이 적은 음식과 칼륨이 많은 음식 즉, 채소, 과일, 씨앗, 바나나, 호박, 감자 등이 좋으며 조, 메밀, 토란, 귀리 등이 아주 좋다. 염분 섭취는 하루 12g 이하로 제한한다.

• 단백질은 충분히 섭취하되 동물성 단백질은 피하고, 커피, 술, 소금과 자극성 향신료, 겨자 등도 피한다.

• 동물성 지방은 콜레스테롤이 들어있으므로 되도록 줄이고, 식물성 지방 섭취를 늘린다.

• 푸른 잎의 야채, 싱싱한 과일, 수박, 그리고 익힌 마늘이 좋다.

• 과식을 하면 식후 일시적으로 혈압이 오를 수 있으므로 주의한다.

• 염분을 많이 섭취한 경우는 물을 많이 마셔서 소변을 통해 배출 시키도록 한다.

• 주스류(당근, 시금치, 컴프리, 포도, 감귤류)가 좋다.

• 카페인(커피)은 심박출량의 증가로 수축기혈압에 영향을 주기 때문에 커피는 1일 2잔으로 제한한다.

※ 좋은 음식 : 당근, 시금치, 파슬리, 양파, 밀감류, 포도의 생즙이 도움이 된다.

▲ 고혈압 환자의 생활요법

• 과격한 운동, 무거운 물건 들기 등은 피한다.

• 가벼운 산책부터 조금씩 거리를 멀리해서 운동량을 늘린다.

• 비만인 경우 체중조절을 해야한다. 비만인 사람은 정상인보다 고혈압 발생률이 3배나 높기 때문에 단계적으로 체중을 줄이도록 하며 한달에 2kg 정도의 감량이 적절하다.

• 마른 사람은 표준체중을 항상 유지하도록 한다.

• 알코올은 심박수와 수축기 혈압을 증가시켜 갑작스런 사망을 초래할 수 있으므로 가능한 적게 마시도록 하고, 흡연을 하면 심장 순환계에 대한 위험이 3배 증가되고 혈압이 갑자기 상승할 수 있으므로 금연한다.