

미리 예방하는 고혈압, 호흡기 질환

겨울이 다가오면 찾아온 추위에 우리 몸은 위협받는다. 기온이 급격히 낮아져 혈관이 갑자기 수축하거나 터질 위험에 조마조마한 고혈압, 멈추지 않는 만성 기침을 포함한 호흡기 질환 등을 건강검진으로 미리 예방하는 것은 어떨까.



고혈압 진단 전에, 스스로 측정하는 혈압

혈압 검사는 익숙한 검사다. 꼭 건강검진이 아니더라도 관공서, 스포츠센터 내에서 스스로 혈압을 측정할 수 있기 때문이다. 그러나 고혈압은 그렇게 쉽게 측정하여 판단하지 말아야 한다. 혈압을 측정하기 1시간 이내에 마신 카페인이 들어간 커피나 홍차, 소변을 참거나 숨 가쁘게 움직이는 활동 등이 혈압에 영향을 미치기 때문이다. 정확한 검사 결과를 위해서는 혈압을 측정하기 10~15분 전부터는 안정을 유지하는 것이 좋다. 또한, 혈압은 심리적인 이유로도 변동 가능하므로 동일한 환경이나 조건에서 측정하는 것이 보다 정확하다.

고혈압 대부분은 자각증상이 나타나지 않고 스스로 알아차리기도 힘들기 때문에 정기적으로 혈압 측정을 받아야 한다. 고혈압은 단순히 1회 측정만으로 판단하는 것은 바람직하지 않다. 처음 측정한 혈압이 높은 경우에는 1일 간격을 두고 최소한 두 번 더 측정하여 수축기 혈압 140mmHg 이상 또는 이완기 혈압이 90mmHg 이상이면 고혈압으로 진단한다.

고혈압 진단을 받았다면 실내외 온도차가 큰 겨울을 조심해야 한다. 기온이 급격히 낮아져 혈관이 수축하게 되면 피가 지나가는 통로가 좁아져서 갑작스러운 혈압 상승에 의해 혈관이 막히거나 터질 수 있기 때문이다.

고혈압 진단을 받지 않았다 하더라도 자가 혈압 측정을 통해 위험 요소로부터 대비하는 것이 좋다. 안정을 취한 후에 혈압을 측정하며 정확도를 위해 2~3차례 측정하여



평균값을 구한다. 자가 혈압 측정은 1일에 적어도 두 번, 아침과 저녁 한 번씩 측정한다. (아침에는 일어나서 소변을 본 후 1시간 이내, 혈압약을 복용하기 전, 아침식사를 하기 전 측정하고, 저녁에는 잠자리에 들기 직전에 측정하는 것이 좋다.) 가정에서 혈압측정은 빠지지 않고 기록으로 남겨야 하며, 날짜, 시간, 수축기 혈압, 이완기 혈압, 맥박수를 기록한다. 가정에서의 혈압측정은 아침과 저녁혈압을 적어도 3~7일 이상 측정하여 평균을 분석한다.

만성 기침 계속된다면 호흡기 검사 필요

겨울이면 어김없이 만성 기침에 시달린다면 폐 기능 검사 및 흉부 X선 촬영을 해보는 것이 좋다. 이 검사들은 호흡기 질환 진단뿐 아니라 치료 효과 및 예후를 판정하는 데 있어서 임상증상과 널리 이용되는 검사다.

만성 기침의 치료는 단순히 기침을 억제하는 약을 사용하는 것보다 원인을 알아내 치료하는 것이 가장 중요하다. 특히 만성 기침은 가끔 폐결핵이나 폐암 등 다른 심각한 질환에 동반된 증상 중 하나로 나타날 수 있다. 따라서 이전에 특별한 문제가 없던 사람이 8주 이상 만성 기침이 지속될 경우 원인 질환의 진단 및 치료를 위해서 뿐만 아니라, 진단이 지연될 경우 동반 질환의 악화로 인해 초래할 수 있는 건강상의 중대한 위협을 예방하기 위해서라도 검사를 받는 것이 좋다.

흉부 X선 촬영은 폐결핵, 폐렴 및 기관지 확장증 등의 기질적 폐 질환에 대한 정보를 제공한다. **MEDY**CHECK

겨울에 잊지 말아야 할 예방접종



폐렴구균 백신

2세 소아부터 고령자까지 접종 가능하다. 특히 당뇨, 알코올중독, 간경화 등 면역기능 저하로 폐렴에 치명적일 수 있는 사람에게 효과적이다