

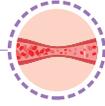


당신이 그토록 알고 싶었던 고혈압의 모든 것

고혈압은 환자 자신이 심각함을 깨닫지 못해 방심하다가 치명적인 합병증을 얻는 무서운 병이다. 그러나 고혈압 환자 10명 중 9명은 발병 원인을 정확히 찾을 수 없는 데다, 자신이 고혈압 환자임을 자각하지 못하는 경우도 많다.

글_성지동 교수(성균관대 삼성서울병원 순환기내과, 『라이브진료실』(힐링앤북) 저자)

증상 없이 다가오는 마(魔)의 고혈압



어떤 이유에서든지 동맥혈관이 좁아지거나 탄력성을 잃게 되면 혈압은 상승하게 되고 심장은 더 많은 일을 하게 된다. 고혈압 환자의 약 95%는 그 원인을 알 수 없는데 이를 일차성 또는 본태성 고혈압이라 하며 특별한 원인에 의하여 생기는 이차적 고혈압을 이차성 고혈압이라고 한다. 대부분 혈압은 증세가 나타나지 않아 실제로 수년간 고혈압이 있음을 모르고 지내는 경우가 많다. 이것이 바로 고혈압이 위험한 결정적 이유이기도 하다. 조절되지 않은 고혈압은 신체에 여러 손상을 일으키는데 특히 심장과 동맥에 부담을 증가시킨다. 장시간동안 정상인보다 더 많은 일을 하게 하므로 심장벽이 두꺼워지고(심비대) 심장의 크기가

늘어나게(심확장) 되는 것이다. 약간 비대 또는 확장된 심장은 기능상 별 문제가 없으나 여기에서 더 진행하게 되면 심장은 지쳐서 제 기능을 못하게 된다. 나이가 들어감에 따라 동맥은 딱딱해지고 탄력을 잃게 마련이지만 고혈압이 있는 경우에는 훨씬 빨리 진행되고 혈관도 좁아지게 된다. 심장에 혈액을 공급하는 관상동맥이 좁아지거나 막히면 협심증 또는 심근경색은 물론 뇌졸중의 위험성이 증가되어 뇌출혈, 뇌경색 등이 생길 수 있고 신장에도 손상을 입게 된다. 이처럼 고혈압은 증상이 없다고 해서 가볍게 여길 수 있는 병이 아니다. 평균적으로 볼 때, 조절되지 않은 고혈압 환자는 정상인보다 관상동맥질환이 발생할 위험성이 3배나 높으며 심부전의 가능성이 6배나 되고, 뇌졸중의 가능성은 7배나 된다. 따라서 고혈압 환자는 반드시 의사의 지시에 따르고 필요할 경우에는 약물을 복용해야 한다.

성지동 교수의 고혈압 상담소

Question 뇌졸중이 걱정돼요

“기름 스트레스를 받으면 머리가 멍하고 뒷머리로 뭐가 확 치밀어 오르는 것 같아서 혈압을 재보면 170, 180 막 올라가요. 숨이 막혀서 응급실에 갔던 적도 있는데 혈압 수치가 200으로 나오는데도 아무 처치를 안 해 주더라고요. 이러다 갑자기 뇌졸중이 올 수도 있지 않나요?”

Solution 많은 사람들이 생각하는 것처럼 뒷머리로 뭐가 치밀어 오른다, 뒷골이 멍하다, 또는 머리가 아프다는 등의 증상은 혈압이 오르는 것과 실제로는 별 상관이 없다. 또 오랫동안 혈관 손상이 누적돼 상태가 나빠진 혈관이 아니라면 혈압이 잠시 올라간다고 해서 뇌졸중이 발생하진 않는다. 우리 몸속에는 높아진 혈압이 뇌혈관에 그대로 전달되지 않도록 하는 방어기전이 있기 때문이다. 그러므로 스트레스, 불안감 등으로 인해 생기는 높은 혈압 수치를 문제 삼기보다는, 시간을 두고 꾸준히 혈압을 측정해 평균 수치를 먼저 파악한 후 결과에 따라 치료 유무를 정하는 것이 좋다.



고혈압
바로알기



I 잦을 때마다 혈압이 다른 이유는 뭘까?

혈압은 심박출량과 혈관 저항에 비례한다. 긴장하거나 초조·불안함을 느끼면 혈압에 영향을 줄 수 있다. 혈압을 잦을 때 이야기를 하거나 웃기만 해도 수치가 올라간다. 다리를 꼬고 앉은 자세도 혈압을 올릴 수 있으며, 측정 1시간 이내의 커피나 흡연 역시 영향을 준다.

II 고혈압과 저혈압 중 어떤 게 더 위험할까?

고혈압은 꾸준히 관리하지 못하면 서서히 심장, 뇌, 신장 등 주요 장기를 침범해 치명적인 합병증을 유발하는 '질

환'이다. 반대로 저혈압은 심한 출혈이나 탈수, 감염에 따른 패혈성 쇼크로 인한 것이 아니라면, 별도 치료를 하지 않아도 되는 일종의 '증상'이다. 증상보다는 질환이 건강에 큰 영향을 미친다는 사실은 누구나 알고 있을 것이다.

혈압의 분류

혈압 분류	수축기 혈압(mmHg)*	확장기 혈압(mmHg)**
정상혈압	120 미만	80 미만
고혈압 전 단계	1기	120~129
	2기	130~139
고혈압	1기	140~159
	2기	160 이상
수축기 단독 고혈압	140 이상	90 미만

* 수축기 혈압 : 심장이 수축할 때 혈관에 가해지는 압력

** 확장기 혈압 : 심장이 이완할 때 혈관에 가해지는 압력



Question 혈압약 복용 중 임신을 했어요

“1년 전부터 혈압이 높아져서 약을 먹고 있어요. 그런데 최근에 임신 7주차라는 걸 알았습니다. 6주 동안 제가 복용했던 혈압약이 태아에게 해로운 영향을 끼칠까봐 너무 걱정이 돼요.”

Solution 우선 어떤 약을 복용했는가 하는 것이 문제이다. 안지오텐신 전환효소 억제제나 안지오텐신 수용체 차단제 계열의 약들은 임신 중기에 투여되었을 경우 태아에 대한 해로운 효과가 확실히 보고되어 있는 약이므로 임신 중에는 복용하지 않아야 한다. 임신 초기에는 혈관 확장으로 인해 혈압이 임신 전보다 다소 낮아지는 경향이 있으므로 경미한 고혈압 정도라면 초기동안에는 약물치료 없이 경과만 관찰할 수도 있다. 그러나 임신 중·후반기로 접어들면 체중이 증가하면서 혈압도 증가하게 되므로 만약 치료가 필요한 상태라면 의사와 상의해 약물치료를 시작하면 된다. 임신 중 비교적 안전하다고 알려진 약물은 라베탈롤, 니페디핀, 히드랄라진 등과 같은 약들이다. 이노제나 베타 차단제는 임신 중 사용에 신중을 기하는 것이 좋다.

III 고혈압이 있으면 당뇨병도 같이 나타날까?

통계적으로 당뇨병 환자의 50~80%에서 고혈압이 동반되며 고혈압 환자는 당뇨병이 생길 가능성이 높다. 고혈압 유병률은 당뇨병 환자에게서 2배나 높게 나타난다. 또 당뇨병이 동반된 고혈압 환자는 당뇨병이 없는 환자보다 심혈관계 사망률이 2배 이상이나 된다.

IV 혈압약은 무조건 먹어야 할까?

일반적으로 혈압약으로 불리는 혈압강화제는 혈압조절기구에 영향을 주어 혈압을 내리게 하는 역할을 한다. 고혈압으로 진단 받은 환자의 경우라면 혈압강화제를 지속적으로 복용해 혈압을 정상수준으로 유지해야 나중에 고혈압에 의해 생길 수 있는 합병증을 효과적으로 예방할 수

있다. 이때 체중조절, 식이요법 등을 병행하면 혈압을 효과적으로 조절하는 데 도움을 준다.

혈압을 낮추는 생활요법과 기대 감소 효과

생활요법	권고사항	기대되는 혈압 감소 수치
체중 조절	정상 체중 (체질량 지수 18.5~24.9) 유지	5~20mmHg
DASH* 식이	과일, 채소, 통곡물 등의 섭취 증가 포화지방을 비롯한 지방 섭취의 감소	8~14mmHg
저염식	나트륨 2g 또는 식염 6g 이하	2~8mmHg
운동	빨리 걷기 등의 유산소 운동 (최소 30분 이상 거의 매일)	4~9mmHg
알코올 섭취 감소	남성 : 하루 2잔 이하 여성 또는 체구가 작은 사람 : 하루 1잔 이하	2~4mmHg

* Dietary Approaches to Stop Hypertension : 저지방 단백질 및 유제품, 채소, 과일, 견과류를 충분히 섭취해 무기질 섭취는 증가시키고 염분 섭취는 감소시켜 혈압 수치를 낮추는 데에 도움이 되는 식사

Question 확장기 혈압이 너무 낮아요

“혈압을 재보면 아래 혈압이 아주 낮게 나와요. 위 혈압(수축기 혈압)이 100이면 아래 혈압(확장기 혈압)은 50이고 더 낮게 나올 때도 있어요. 얘기를 들어보니 그게 안 좋은 거라고 하던데...”

Solution 노인의 고혈압은 상대적으로 젊은 사람의 고혈압과는 여러 가지 다른 특징을 보인다. 가장 쉽게 드러나는 특징 중 하나는 ‘수축기 고혈압’이다. 확장기 혈압은 나이가 들수록 상승하지 않거나 오히려 낮아지는 경향을 보이는데, 그렇기 때문에 노인들의 고혈압은 결국 수축기 혈압만 높은 형태를 보이는 경우가 대부분이다. 이는 혈관의 탄력이 떨어지는 ‘동맥경직도’가 커지는 변화로 인한 것이다. 그렇기 때문에 노인의 경우 합병증의 발병 가능성도 수축기 혈압에 의해 좌우되는 경향을 보여, 치료에 있어서도 수축기 혈압을 우선적으로 잘 조절하는 것을 목표로 하게 된다. 다만, 지나치게 낮은 확장기 혈압은 장기로의 혈액 공급을 저해할 수도 있으므로 최소 55~60mmHg 이상으로 유지할 수 있도록 한다.

