

혈압 150 이상 조심하자

高血壓은 遺傳한다.

해마다 심장이나 뇌가 나빠서 겨울철 제일 추운때에 고혈압으로 쓰러지는 사람이 많이 있다. 이 병은 동맥이 경화하여 막힌다든지 또는 파괴가 되어 일어나는 병인데 그 원인이 되는 증후가 바로 고혈압이다. 고혈압은 어떻게 해서 일어나는가.

이것은 대단히 어려운 문제이나 심신의 피로나 정신감동과도 관계가 있고 먹는 것과도 관계가 있어 여러가지 원인이 작용하고 있다. 또 고혈압중에는 본태성 고혈압(本態性高血壓)이라 하여 본질적으로 말하자면 원인을 알수없이, 혈압(血壓)이 높아지는 것도 있다. 이것은 나이가 많은 사람들이 많고 60살 이상은 고혈압 환자의 90%가 본태성 고혈압(本態性高血壓)이라 한다. 일종의 노인성 질환이라고 생각되나 근대생활에서는 정신긴장을 일으키는 일이

많아 졌으므로 생활 환경도 그 원인의 하나라고 생각할 수 있고 또 어느정도 유전의 영향도 생각할 수 있다. 누구나 잘 알 수 있는 바이지만 얼굴이 붉고, 두상이 짧고, 살이 찐 사람들은 혈압이 높아지기 쉬운 체질이다. 그러나 체질과 유전은 다른 것이므로 여윈사람에게도 고혈압이 안생긴다고는 말 못한다.

고혈압 그 자체는 지금까지의 연구에 의하면 우성(優性)에서 유전하는 것이 확실한데 예를 들어 양친 모두 고혈압 환자인 경우에는 그 아들의 약 반수가 고혈압이 되고 한쪽 부모가 고혈압인 경우는 그 자식의 $\frac{1}{4}$ 이 고혈압이 된다(멘델형의 유전).

고혈압은 30 대에도 많다.

혈압은 누구든지 연령이 많아짐에 따라 높아지는 것이므로 고혈압 유전인자를 가지고 있는 사람은 다른 사람보다 빨리 높아지고 그 인자가

많을수록 젊을 때 부터 혈압이 높아진다고 생각할 수 있다. 보통 동맥경화(고혈압)가 발견되는 연령은 40대라고 생각하여 왔는데 최근에는 30대도 많아 지고 있다.

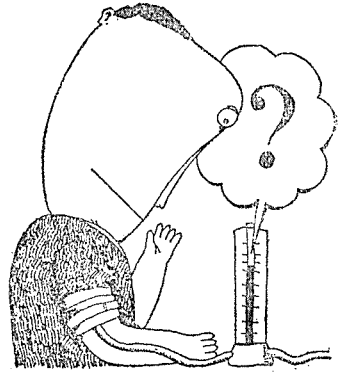
高血壓의 세가지 形態

고혈압은 전신병(全身病)이므로 위장과 심장, 뇌등에도 장애가 나타나는 것이다. 그리하여 그 장애의 정도에 따라 양성, 중성, 악성의 세가지로 나눌 수 있다.

양성(良性)은 혈압이 높은 것만이 유일한 증상인데 뇌에도 다소간의 변화가 있다. 중성(中性)은 심장의 세동맥에 경화가 나타나는 수가 많다. 악성(惡性)은 심장, 뇌의 증상이 서로 어울려 나타나는 것이다. 안저검사(眼底檢査)는 고혈압의 진행상태를 아는데 대단히 중요한 것으로써 1~4도 까지 나누고 있다. 안저도(眼底度)가 4도가 되면 예전에는 심장의 세동맥이 경화된 증거라고 하여 크게 염려하였으나 오늘날에는 치료가 가능하게 되었다. 그러나 고혈압이 양성이라고 해서 안심할 것은 못되고 심근경색(心筋梗塞)등이 생기지 않도록 최선의 주의를 다해야 할 것이다.

最底血壓에도 注意를 해야

혈압을 재어 보면 보통 혈압 130이라고 말하는데 이는 최고혈압으로써



심장이 수축되었을 때의 압력을 나타내는 것이다. 이에 대하여 최저혈압이라는 것이 있는데 이것은 심장이 이완되었을 때의 혈압으로서 혈관벽의 두께나 압력에 의해서 생기는 것이다. 그리하여 이 최고혈압과 최저혈압의 차는 심장이 수축하는 힘을 나타내는 것이므로 수축압(收縮壓)이라고도 하여 이것이 클수록 심장이 튼튼한 것을 의미하고 있다.

60세가 되어도 청년 혈압이면 좋은 것이다.

이처럼 혈압을 재면 150~90 사이가 표준 평균혈압으로 여러가지 재미나는 사실을 알 수 있는데 보통 가장 중요한 것으로는 최고혈압—혈관의 탄력성과 심장의 수축력과와의 총화—이다. 이 최고 혈압은 평균해서 보면 나이가 들수록 조금씩 높아져

고 있는데 20~30 세까지는 남자 120mm, 여자 110mm 정도이다.

40 세까지는 사람에 따라 혈압의 차이가 적으나 나이가 들수록 혈압의 차가 크게 나타나서 예를들어 50 세에서 120mm의 사람도 있고 200~240mm 가 되는 사람도 있다. 이처럼 극단적으로 생명에 위험이 있는 것을 제외하고는 대체로 연령에 90을 더하여 예를들어 50 세이면 140mm, 60세 이면 150mm를 표준혈압으로 하고 있다. 그러나 최근에는 150mm 이상인 사람은 뇌출혈의 발생율이 많다는 것이 통계적으로 나타났고 60 세가 되어도 120mm~130mm 가 되는 사람은 오래산다는 것을 나타내는 것이므로 나이를 먹어도 청년시대의 정상혈압인 120mm 전후를 가지고 있는 것이 좋은것을 알 수가 있다 60세가 지나면 최고 혈압이 150mm 를 넘는 것인데 150mm 이하이면 이상한 것이 아니냐고 생각되거나 뇌출혈이나

심장병을 앓지 않으려면 표준혈압보다 낮은 것이 좋은 것이다. 이처럼 연령에는 관제가 없이 최고 혈압 150mm 이상, 최저혈압 90mm 이상을 고혈압이라고 하여 경계할 필요가 있다. 특히 최저혈압은 동맥의 경화도를 나타내는 것이므로 100mm이상이 되면 주의를 해야된다. 따라서 최고보다는 오히려 최저에 주의를 해야 할 것이다. 젊은 사람들이 혈압이 높으면 앞으로 고혈압이 될 확률이 많은 것인데, 혈압이 너무 높지 않도록 예방을 해야한다. 예를 들어 20대남자가 120mm 라는 표준을 가져야하는데 128mm 이나 130mm 라는 혈압을 가지고 있으면 비교적 낮은 사람보다도 10~20년 뒤에는 고혈압이 될 가능성이 많은 사람이다. 그리하여 연령에 불구하고 혈압의 표준보다 높은 사람은 주의를 해야할 것이다.

高 血 壓 { 最大血壓 · 160以上
 { 最小血壓 · 95以上

境界高血壓 { 最大血壓 · 140—159
 { 最小血壓 · 90—94

正 常 血 壓 { 最大血壓 · 139以上
 { 最小血壓 · 89以下

一時的으로 血壓이 올라가는 原因

- ★ 갑자기 추운 환경
- ★ 긴장, 흥분, 불안, 감동
- ★ 수면부족, 휴양부족
- ★ 격동, 부자연스런 동작
- ★ 만복, 변비, 배뇨장애
- ★ 통증등 육체적 고통