



건강 상담실

문: 병원에서 고혈압이라고 진단을 받았는데 어떻게 하면 좋을까요?

답: 고혈압은 원인을 모르게 체질적으로 생기는 선천성 고혈압과 원인을 제거하면 곧 치료가 가능한 2차성 고혈압으로 구분되는데 대부분은 선천성 고혈압으로 보이며 현대인의 사망원인 중에 고혈압에 의한 뇌졸중이 수위를 차지하고 있으며 미리미리 혈압을 체크하고 진단이 내릴 경우는 관심을 가지고 꾸준히 적절한 관리를 해야하는 질병입니다. 우선 고혈압의 확신이 내려졌다면 내과 전문의와 충분한 상의를 한후에 전문의의 의견에 따라 관리하는 것이 바람직합니다.

대체로 과도한 염분과 지방, 그리고 과식을 피하는 식생활 습관을 가지며 적당한 운동으로 과체중을 예방하고 스트레스가 쌓이지 않도록 레크레이션, 음악감상의 습관을 가지며 가급적이면 화내지 않는 습관, 긴장, 피로의 해소, 그리고 경쟁 의식보다 느긋한 생활습관의 습기가 필요하며 정신적, 육체적으로 규칙적인 생활을 하는것이 고혈압 관리에 도움이 됩니다.

고혈압은 증상을 느끼지 못하고 있다 가 건강검진시 우연히 발견되는 예가 많으므로 증상이 없더라도 정기적인 검사가 요망되며 가계에 고혈압 환자가 있는 집안이라면 어려서부터 유전요소에 생활요소가 가미되지 않도록 건강을 관리하는 지혜가 필요합니다. 투약을 하는데도 고혈압의 정도에 따라 약제의 선택과 방법이 달라지므로 시중에는 여러종류

의 혈압약이 나와있고 한번 투약을 시작하면 대부분 장기치료(평생치료)를 하여야 함으로 자주 전문의를 만나 의견을 듣고 그의 처방에 따라 관리하는것이 최선의 방법이라고 하겠습니다.

문: 국민학교 어린이 건강관리에 관심을 두어야 할 사항은 무엇이 있나요?

답: 사람은 어렸을때 부터의 건강관리가 참으로 중요한 일이라 생각되어 어린이에 대한 높은 관심에 경의를 표합니다.

어린이들은 편식을 많이하는 경향이 있기 때문에 편식습관을 없애고 규칙적이고 적당한 공부 시간과 노는 시간을 안배하여주면 편식으로 오기쉬운 빈혈을 방지하고 건강한 몸과 마음을 갖게 할 수 있다고 봅니다. 또한 어린이의 신경질적인 성격형성과 학력저하에 문제를 주고있는 요충도 온 가족이 함께 관리하여 주고 사회적으로 문제가 되며 간경화나 간암으로 진행되는데 중요 원인의 하나가 되는 간염의 검사와 예방접종에도 관심을 가져주시고 어린이 심장병이나 소아 당뇨병의 예방과 관리를 위해 정기적인 검사를 해 주시는 것도 좋으리라 봅니다.

우리협회 시도지부에서는 어린이에서부터 성인에 이르기까지 건강상담은 물론 필요한 검사도 받아 볼수 있도록 부속의원을 개설하여 운영하고 있어오니 많이 이용하셔서 어린이와 가족의 건강 관리에 만전을 기하시고 행복한 가정을 이루시기 바랍니다.

(조사연구부 자료제공)