



건강 상담실

문 : 자주 뒷골이 당기도 해서 검사를 해 봤더니 고혈압이라 하더군요. 전에 아버님도 혈압이 높다는 말을 자주 듣곤 했었는데 무슨 관계가 있는지 알고 싶습니다.

답 : 혈압이란 심장이 전신으로 혈액을 보낼 때 동맥의 벽이 받게되는 힘을 말하는 것으로 정상인의 순환기에는 비교적 일정한 혈압이 작용하고 있다.

그러나 혈압은 사람에 따라 다르며 같은 사람에서도 항상 동일한 것이 아니고 하루중 측정하는 때에 따라서 달라질 수 있으며 심리적인 상태나 날씨 등에 의해서도 일시적으로 영향을 받을 수 있다.

고혈압환자의 약 90%는 그 원인을 찾을 수 없는데 이를 본태성 고혈압이라 분류한다. 여기에는 유전적인자, 심리적요인 기타 식염섭취량, 비만, 음주, 흡연, 스트레스 등의 환경적 요인 등과 연관이 있는 것으로 생각되어 지고 있다.

나머지 약 10%의 경우는 2차성 고혈압이라 분류하고 심장질환이나 신혈행장애 등에 의해서 2차적으로 고혈압이 생기는 것을 의미하므로 정밀검사를 받아 그 원인을 규명할 필요가 있다.

고혈압의 증상은 거의 나타나지 않을 수 있으며 나타난다 하더라도 두통, 현

기증, 피로감, 심계항진 등의 비특이적인 증상을 보이게 되므로 정기적으로 혈압을 측정해 봄으로써 정확히 진단할 수 있다.

2차성고혈압의 경우는 원인질환에 관련된 증상이 함께 나타날 수 있어 원발성 알도스테론증환자에서는 다뇨, 다음, 근력저하 등을 볼 수 있고 쿠상씨증후군에서는 체중증가와 정서적불안증 등을 볼 수 있다.

이런 2차성고혈압은 30세 이전에 발병했거나 55세 이후에 갑자기 발병한 경우에 의심해 볼 수 있으며 적절한 치료에도 혈압이 조절되지 않거나 신장기능이 급속히 떨어지는 경우에도 정밀검사를 받아볼 필요가 있다.

고혈압의 치료로는 먼저 비약물요법으로 저염식, 저칼로리식 특히 콜레스테롤과 포화지방산을 제한하는 식이요법과 금연, 규칙적인 운동, 심리적인장해

참고
※혈압기준
 정상혈압 : 최고 140mmHg이하
 최저 90mmHg이하
 경계혈압 : 최고 140~160mmHg
 최저 90~95mmHg
 고혈압 : 최고 160mmHg이상
 최저 95mmHg이상
※표준체중 : (신장 - 100cm) × 0.9

**VDT증후군(컴퓨터
작업에 따른 증후군)
예방대책**

VDT증후군의 예방대책은 우선 작업환경의 개선, 즉 화면의 위치 선정과 실내 조명의 조절, 작업자세의 편안함, 실내공기의 정화, 적당한 온도 조절이 필요하다.

작업시간은 1시간에 10~15분 휴식 또는 3시간 작업후 1시간 휴식, 교대제 등이 이상적이며, 또 굴절 이상이 있을 때에는 교정 안경, 콘택트렌즈를 안과의사에게 가서 검사 후 맞추어 사용해야 한다. 한편 이들 사용자에 대하여는 컴퓨터 사용의 요령과 눈보호를 위한 예방 위생교육도 해야 한다.

**청소년의
시력을
보호합시다.**



**시력장애와 눈병의
조기발견 요령**

가정, 직장, 학교 모두 눈 보건에 서로 관심을 갖고 살필 때 눈병과 근시는 예방할 수 있다.

즉 다음의 6가지의 증상이 있을 때에는 우선 안과 전문의사의 진찰을 받아야 한다.

1. 눈이 계속 충혈 될 때
2. 눈이 계속 불편하다

든가 아플 때(특히 외상 후)

3. 시력장애 현상이 나타날 때

5. 눈과 눈꺼풀에 무엇이 자란다든가, 아프든가, 부종이 나타날 때, 또는 맑은 각막에 흰 혼탁이 발생할 때

6. 동공의 모양이 양안에서 차이가 있는 경우(양안부동시)

소 등의 보조요법을 실행해야 한다.

이와같은 방법으로 혈압이 조절되지 않는 경우에는 약물요법을 써야 하는데, 이는 부작용이 심하고 약물마다 그 작용부위와 특성이 다르므로 반드시 의사의 지시에 따라야 한다.

고혈압은 적절히 치료하지 못하였을 경우에는 심장에 큰 부담이 되어 심부전, 협심증, 심근경색증 등을 초래할 수

있고 뇌졸중, 시력감퇴, 비출혈 등의 합병증을 유발할 수도 있다.

고혈압환자의 대부분이 원발성고혈압이므로 본인이 현재 정상혈압이라 하더라도 항상 예방에 힘써야 하며 정기적으로 혈압을 측정하여 비교관찰하는 것이 바람직하다 할 수 있다.

(건협 서울지부 부속의원장 이증범박사)