나이가 들면 혈압이 올라가는 게 정상이다?

나이가 들면 평균혈압은 올라가게 된다. 하지만 결코 높은 것이 정상이 아니며 오히려 합병증이 생기기 더 쉽기 때문에 꼭 적절한 관리를 해주어야만 한다. 특히 노인성 고혈압은 심장이 수축하여 혈액이 혈관으로 나갈 때만 혈압이 높아지는 형태 즉, 최고혈압만 높아지고 최저혈압은 정상인 형태가 많다. 이러한 경우도 고혈압에 해당되며 혈압을 낮추어주는 것이 필요하다.

고혈압 약은 한번 먹으면 끊을 수 없다?

혈압약을 한번 먹기 시작하면 평생 먹어야한다는 두려움 때문에 약 먹기를 꺼려하는 분들이 있다. 하지만 혈압이 약간만 높은 경우에는 식이요법과 체중조절, 적절한 운동만으로도 혈압을 내릴 수 있고 먹던 혈압약도 양을 점점 줄이다가 중단할 수도 있다. 하지만 혈압약은 마약처럼 양을 점점 늘려야 한다던가 하는 것이 아니므로 계속 복용하여도 몸에 큰 무리가 따르지 않는다. 혈압이 조금 내린 것 같다고 해서 환자 임의로 복용을 중단할 경우 오히려 혈압이 더 높아지는 경우가 많으므로 혈압약과 관련된 모든 사항은 꼭 의사와 상의해야 한다.

혈압이 높으면 뒷목이 뻣뻣해 진다?

뒷목이 뻣뻣해 졌다며 혈압 걱정을 하는 사람이 많다. 저마다 뒷목을 감싸고 와선 "스트레스를 받았더니만 혈압이 높아졌다"며 하소연하곤 한다. 그러나 혈압 때문에 뒷목이 뻣뻣해 지는 경우는 거의 없다. '조용한 살인자'로 불리는 고혈압은 아무런 증상도 일으키지 않는 경우가 대부분이기 때문이다. 차라리 목이라도 뻣뻣한 증상을 일으키는 등 경고라도 하면 좋겠건만 혈압은 아무런 내색도 않고 조용히 있다 불시에 기습해 사람을 쓰러뜨리는 게 특기다. 따라서 혈압이 높은 사람은 "특별히 불편한 점이 없으니 괜찮겠지"하고 안심했다가 돌이킬 수 없는 상태가 될 수 있다. 고혈압을 왜 '조용한 살인자'라 부르는지 깊이 인식하고, 평소부터 약물 복용과 식이 요법, 운동 등으로 혈압을 철저히 관리해야 한다. 한편 목이 뻣뻣한 것은 심한 스트레스로 목 근육이 과도하게 수축했기 때문인 경우가 대부분이다. 이때는 안정을 취하고 진통제를 먹거나 뜨거운 물이나 수건으로 마사지를 하면 좋아진다.