



혈압관리 안하면 뇌졸중 온다!

흔히들 '침묵의 살인자' 라고 불리는 고혈압은 당뇨병과 마찬가지로 합병증이 나타나기 전까지 특별한 증상이 없다. 사전에 이상증상이 없기 때문에 혈압이 있다는 사실조차도 모르는 경우가 많고 또 안다고 해도 당장 아프지 않고 불편하지 않아 그 심각성을 느끼지 못하는 이가 많다. 지속적으로 혈압이 높으면 뇌졸중, 심근경색 등 생명을 위협하는 질환에 걸릴 가능성이 높아진다.

당뇨병 있으면 고혈압도 많아

한 연구결과에 따르면 당뇨병환자 10명 중 6~9명 정도가 고혈압이 있는 것으로 밝혀졌다. 이는 대부분의 당뇨병환자가 고혈압이 있는 것으로 볼 수 있으며 나이가 많을수록, 비만할수록, 당뇨병을 오래 앓은 사람일수록 흔하게 발생한다. 대개 여성보다는 남성에게 더 잘 생기며 남성은 50세 이전에, 여성은 50세 이후에 잘 발생한다.

혈압이 높으면 왜 뇌졸중이 잘 발생하는 것일까?

많은 뇌졸중환자가 고혈압을 가지고 있을 만큼 고혈압이 뇌졸중 발생에 큰 영향을 미치는 것으로 드러났다. 조사된 바에 따르면 수축기 혈압을 10, 이완기 혈압을 5만 낮춰도 뇌졸중으로 사망할 가능성이 40% 정도 줄어드는 것을 보고되고 있다.

왜 혈압이 높으면 뇌졸중이 잘 발생하는 것일까? 고혈압을 치료하지 않고 장기간 방치하면 혈관 내 압력이 증가하여 혈관이 두꺼워지게 된다. 혈관이 계속해서 두꺼워지면 결국 피가 제대로 통과하지 못하게 돼 뇌졸중 및 심장질환을 발병케 한다.

아침 고혈압 관리해야

최근 미국심장학회에서는 혈압이 상황에 따라 들쭉날쭉 변화는 상태 즉 혈압 변동성이 뇌졸중 등 심혈관 질환의 발생 위험인자라고 밝히고 있다. 다시 말해 혈압의 변화가 크면 뇌졸중 발생위험이 높아지는 것이다.

사실 혈압은 매일 수시 때때로 오르내림을 반복한다. 활동량이나 계절에 따라 달라지며 변화한다. 문제는 고혈압이 있으면 없는 사람에 비해 혈압변동이 커진다는 사실이다.

혈압의 오르내림은 낮과 밤 시간대에 따라서도 달라지는데, 하루 중 아침에 가장 높아진다. 고혈압환자의 20~30%는 다른 시간대에 비해 아침에 혈압이 갑작스럽게 상승한다. 최근 아침혈압이 높을수록

뇌졸중이나 심근경색 등의 위험이 높아진다고 보고돼 아침 혈압관리의 중요성이 강조되고 있다.

아침고혈압은 크게 3가지로 구분된다. 평상시에는 고혈압이 아니지만 아침에만 유독 혈압이 높아지는 '조조고혈압', 잠을 잘 때는 혈압이 정상이지만 아침에 혈압이 급작스럽게 올라 그 차이가 30mmHg 이상인 '아침혈압급상승', 수면 중에도 아침에도 둘 다 높은 '야간·아침 고혈압'으로 나누어진다.

이 중에서 수면 중과 아침 혈압의 변화 폭이 가장 큰 '아침혈압급상승'이 가장 위험하다. 아침혈압급상승은 일반 고혈압보다 뇌졸중 발생위험이 7~8배나 높다.

아침에 혈압이 지나치게 오르면 뇌와 심장으로 가는 혈관이 좁아지는 속도가 점

점 더 빨라져 뇌졸중이나 심근경색 등 치명적인 질환의 발생이 높아지기 때문이다.

아침 고혈압이 높은지 알고 싶다면 집에서 사용하는 일반 혈압계로는 정확하게 알 수 없다. 종합병원 및 대학병원을 방문해 24시간 활동 혈압측정기를 통해서 판단할 수 있다.

치료 역시 아침 고혈압 환자는 일반 고혈압환자보다 엄격하게 해야 한다. 복용하는 약의 종류와 복용시간도 달라지는데, 일반 고혈압은 반감기가 8시간인 약을 아침식사 후 복용하지만 아침고혈압이 있는 사람은 반감기가 12~48시간인 약을 자기 전에 먹어야 한다. 또한 혈압이 높아지는 아침에는 운동을 삼가야 하고, 하루 소금 섭취량도 5g 이하(라면 한봉지에 들어있는 소금량)로 먹어야 뇌졸중을 비롯한 심혈관질환을 예방할 수 있다.

아침 고혈압 외에도 특정시간대에 상관없이 혈압 변동이 큰 사람역시 검사를 받아보아야 한다.

겨울철 뇌졸중 주의보!

겨울철에는 뇌졸중 발생 위험에 주의를 더욱 기울여야 할 때다. 요즘같이 기온이 뚝 떨어지는 계절이 되면 뇌졸중환자가 급속도로 증가한다.

따뜻한 실내에 있다가 밖으로 나가면 확장되어있던 혈관이 수축되면서 혈압이 상승한다. 우리 몸은 차가운 바깥 공기에 노출되면 열을 뺏기지 않으려고 한다. 이 때 체온을 유지하기 위해 온 몸으로 피를 공급하는 심장은 평소보다 더 강한 힘으로 혈액을 밀어내면서 혈압을 급상승시킨다. 이 때 혈관이 터지거나 막히면서 뇌졸중이 발생하는 것이다.

뇌졸중은 한 번 발생하면 치료가 힘들고 후유증이 많아 예방이 무엇보다 중요하다.

예방하기 위해서는 혈당조절과 함께 혈압을 130/80mmHg 이하로 유지하도록 노력해야 한다. ✎

글 / 김민경 기자