

명의의 건강비법

— 선생님의 건강, 안녕하십니까? —

13. 고혈압의 위험



1. 고혈압 정의와 원인

1) 고혈압 의미

- 혈압: 심장에서 혈액을 밀어낼 때 혈관 내에 생기는 압력
 - 수축기 혈압: 최고 혈압으로 심장이 수축될 때 혈액을 내보내는 압력
 - 확장기 혈압: 최저 혈압으로 심장이 확장될 때 혈액을 받아들이는 압력

2) 고혈압 기준

- 혈압 정상 범위:
수축기 혈압 120mmHg, 확장기 혈압 80mmHg
- 고혈압 범위:
수축기 혈압 140mmHg 이상, 확장기 혈압 90mmHg 이상인 경우

3) 고혈압 원인에 따른 분류

- 본태성 고혈압:
원인이 불분명한 고혈압으로, 고혈압 환자의 85~90%가 이에 해당함
- 이차성 고혈압(속발성 고혈압):
분명한 원인이 있어 2차적으로 고혈압이 발생한 경우를 말함

4) 고혈압 발생의 환경적 요인

- 염분 과다 섭취
- 음주 및 흡연
- 스트레스
- 비만
- 수면 무호흡증

1. 고혈압 정의와 원인

5) 오해와 진실

Q1. 고혈압은 유전된다? → O

- 고혈압 유전인자를 가진 사람들이 더 위험함
- 50% 이상의 확률로 유전될 수 있으므로 식습관, 체중관리 등이 더욱 중요함

Q2. 나이가 들면 혈압이 올라가게 된다? → O

- 나이가 들수록 혈관이 탄력을 잃어 혈관의 수축과 이완이 불안정하게 됨
→ 확장과 수축 기능의 저하로 인해 혈액에 압력이 올라감

2. 고혈압 위험성과 예방법 및 대처방안

1) 고혈압의 위험성

(1) 혈관이 닿는 곳 어디든 위험에 노출될 수 있음

(2) 발생 가능한 대표적인 질병

- 뇌졸중: 급사의 원인이 되는 것으로, 혈관이 막히는 뇌경색과 뇌출혈을 일컫음
- 협심증: 심장의 관상동맥이 좁아지는 것
- 심근경색: 관상동맥이 괴사하는 것
- 심부전증: 수축과 확장 기능이 저하되는 것
- 부정맥: 혈액이 불규칙하게 뛰는 것
- 심부전: 혈액을 펌프질하는 수축과 확장 기능이 떨어지는 것
- 시력장애: 혈압이 높아져 망막 혈관이 터지거나 피가 고이는 것
- 동맥 파열 등