

기립성 저혈압

- 누워있거나 앉아 있다가 갑자기 일어설 때, 수축기 혈압이 20mmHg 이상, 이완기 혈압이 10mmHg 이상 떨어지며 어지럼증을 느끼는 상태를 말한다. 6월처럼 기온이 급격히 상승하는 초여름에는 기립성 저혈압 환자가 급증

1. 열 방출을 위한 혈관 확장

- 기온이 올라가면 우리 몸은 체온을 낮추기 위해 피부 표면의 말초혈관을 넓혀 열을 방출한다.
- 이때 상대적으로 심장과 뇌로 공급되는 혈액량이 줄어들며 혈압이 쉽게 떨어진다.

2. 땀 배출로 인한 탈수와 혈액량 감소

- 더운 날씨에는 땀 배출이 늘어나면서 체내 수분이 손실된다. 수분 부족이 지속 되면 혈액의 절대적인 양 자체가 줄어 든다.
- 혈관이 확장된 상태에서 혈액량까지 줄어들면 일어서는 순간 뇌로 공급되는 혈류량이 일시적으로 부족해져 어지럼증이 발생할 수 있다.

*** 노년층은 청장년층에 비해 혈관의 탄력성이 떨어지고, 혈압을 조절하는 기능이 둔화되어 있어 이러한 환경 변화에 신속하게 대응하지 못하므로 취약할 수 밖에 없다.**

기립성 저혈압이 노인 낙상으로 이어지는 이유

- 기립성 저혈압으로 인한 어지럼증은 순간적으로 의식을 잃는 실신을 유발할 수 있다. 특히 노인은 자율신경계 기능이 저하되어 있어 몸의 균형을 빠르게 회복하기 어렵기 때문에 낙상 위험이 크다.
- 노년층의 낙상은 단순한 타박상으로 끝나지 않는다. 골다공증을 동반한 경우가 많아 고관절 골절이나 척추 압박골절과 같은 중증 손상으로 이어지기 쉽다. 특히 고관절 골절은 장기가느이 입원이나 침상 생활로 이어질 수 있으며, 이 과정에서의 욕창이나 폐렴, 심혈관 질환 등 합병증이 발생할 위험도 커진다. **따라서 기립성 저혈압을 단순한 어지러움증으로 여기지 말고, 낙상 예방 차원에서 적극적으로 관리하는 것이 중요하다.**

놓치기 쉬운 노년층의 증상

노년층의 기립성 저혈압은 젊은 층과 달리 어지럼증을 호소하지 않고 비전형적인 형태로 나타나는 경우가 많다.

반복적인 낙상, 보행 불안정, 실신, 전신쇠약, 집중력 저하등이 나타날 수 있어 단순한 노화 현상으로 여기지 않는 것이 중요하다.

노년층의 기립성 저혈압을 급격히 악화시키거나 낙상 위험을 높일 수 있는 일상 속 상황들

- 식사 후 자리에서 일어설 때, 식후 저혈압
- 아침 기상 후, 전날 복용한 혈압약, 전립선 약의 영향
- 뜨거운물로 오랜시간 샤워할 때

기립성 저혈압 예방법

- 아침 기상 3단계로 천천히 일어나기

① 침대에 2~3분간 누워 있다가 ② 앉아서 1~2분 숨을 고른뒤 ③ 주변의 지지대를 잡고 천

천히 일어나는 습관

- 목 마르기 전에 수분 섭취하기

노년층은 갈증을 느끼는 중추 기능이 저하되어 있어 몸이 탈수 상태여도 목마름을 잘 느끼지 못한다. 따라서 목이 마르지 않더라도 야외 활동 시 시간 당 100~200mL의 수분을 주기적으로 보충하여 유효 혈액량을 유지

- 혈압약 및 만성질환 약제 재점검

고혈압 약(특히 이뇨제 성분이 포함된 약), 전립선 비대증 약, 항우울제 등은 기립성 저혈압을 악화시킬 수 있다 증상이 자주 반복된다면, 주치의와 상의하여 약물의 종류나 용량을 조절하는 것이 좋다.

- 하체 근육 단련

하체 근육은 혈액이 다리에 과도하게 몰리는 것을 막는 데 중요한 역할을 한다. 평소 까치 발 들기나 스쿼트와 같은 운동을 꾸준히 하면 하체 근육의 펌프기능이 강화되어 일어설 때 혈액이 하체에 정체되는 것을 줄이는 데 도움이 된다.