

세계의약뉴스

1단계 고혈압 130/80 mmHg부터, ACC/AHA 가이드라인 변경돼

2017-11-20



미국심장병학회(ACC, American College of Cardiology)와 미국심장협회(AHA, American Heart Association)에서는 1단계 고혈압을 130/80 mmHg 이상으로 하는 새로운 가이드라인을 발표하였다.

"2017 ACC/AHA/AAPA/ABC/ACPM/AGS/APhA/ASH/ASPC/NMA/PCNA Guideline for the Prevention, Detection, Evaluation and Management of High Blood Pressure in Adults"에서는 고혈압의 정의와 고혈압의 약물치료 시작을 위한 수축기 및 이완기 혈압의 기준, 공격적인 새로운 목표혈압을 제시하였다.

2017 Hypertension Practice Guidelines의 의장인 Paul Whelton 박사는 기자회견에서 "새로운 가이드라인에서의 목표는 고혈압의 진단, 예방, 평가, 치료 및 조절률을 향상시키기 위한 매우 중요한 전략들을 포괄적으로 제공하는 것이었다"고 설명하였다.

■ 새로운 가이드라인

Whelton 박사는 정상 혈압의 정의가 이전의 가이드라인에서 변경된 것은 아니지만, 새로운 가이드라인에서는 이전의 "고혈압전단계"의 분류를 없애고 이를 "상승된 혈압(elevated BP, 수축기 혈압 120-129 mmHg, 이완기 혈압 80 mmHg 미만)" 및 "1단계 고혈압(stage 1 hypertension, 수축기 혈압 130-139 mmHg 또는 이완기 혈압 80-89mmHg)"로 나누었다.

가이드라인의 작성을 담당하는 위원회에서는 혈압이 더 높은 범위에 있는 환자에게 "고혈압전단계"의 용어를 사용하는 것이 바람직하지 않다고 판단하였다. Whelton 박사는 해당 단계로 분류되었던 환자들이 혈압이 정상인 사람들에 비해 심장 발작의 위험이 2배 높아 이미 위험이 증가된 상태이므로 '1단계 고혈압'으로 부르는 것이 적합하며 이를 통해 많은 사람들 및 임상가가 위험을 더 잘 파악할 수 있을 것이라고 말했다.

수축기 AND/OR 이완기 혈압 (단위: mmHg)	JNC 7	2017 ACC/AHA
<120 AND <80	정상	정상
120-129 AND <80	고혈압전단계	상승된 혈압
130-139 OR 80-89	고혈압전단계	1단계 고혈압
140-159 OR 90-99	1단계 고혈압	고혈압 2단계
≥160 OR ≥100	고혈압 2단계	고혈압 2단계

[표 1] JNC 7과 2017 ACC/AHA 가이드라인의 비교

Whelton 박사는 이전 JNC 7과 비교하여 새로운 가이드라인에서의 고혈압의 정의 및 치료목표의 이론적 효과를 살펴보는 연구에 책임 저자(senior author)이기도 하다. 해당 연구의 제1저자인 Paul Munter 박사는 2017 ACC/AHA 가이드라인을 따를 경우, JNC 7보다 고혈압 유병률이 크게 증가하지만 고혈압 치료제가 권고되는 성인의 비율은 조금 늘어날 뿐이라고 하면서, 2017 ACC/AHA 가이드라인은 고혈압 치료제를 복용 중인 미국 내 상당수의 성인에게 보다 집중적인 혈압강하 치료를 권고한다고 덧붙였다.

평가 변수(end point)	JNC 7	2017 ACC/AHA
고혈압 유병률(%)	31.9	45.6
고혈압 환자수	72.2	103.3

[표 2] JNC 7과 2017 ACC/AHA 가이드라인에서의 고혈압 유병률 및 환자수

Whelton 박사는 새로운 가이드라인에서 5가지의 주요 강조점을 다음과 같이 지적하였다.

- **혈압측정방법의 정확성:** 새롭게 언급된 부분으로, 혈압측정도구의 정확성 및 여러 번 측정된 혈압의 평균치를 사용할 것을 병·의원 뿐만 아니라 가정의 자가측정시에도 강조함.
- **새로운 혈압 분류체계:** 학문적인 근거들을 통해 새로운 분류체계가 좀더 적절할 것으로 판단하였으며, 이전의 JNC 7 (Seventh Report of the Joint National Committee on Prevention, Detection, Evaluation and Treatment of High Blood Pressure) 버전을 업데이트하였음
- **기저 심혈관계 위험을 포함하는 치료에 대한 의사결정**을 위한 새로운 접근법
- **낮아진 목표혈압:** 고혈압 관리를 위한 목표
- **혈압조절 개선 전략:** 생활습관 개선에 중점을 두어 혈압 조절을 향상시키고자 함

위원회의 부의장인 Robert M Carey 박사는 향후 10년간의 ASCVD 위험도(10-year ASCVD risk)를 추정하기 위한 ACC/AHA Pooled Cohort Equation의 사용을 권고하였다. 여기에는 연령, 인종, 성별, 총콜레스테롤, LDL 콜레스테롤, HDL 콜레스테롤, aspirin 또는 statin 약물 사용 여부, 수축기 혈압, 고혈압 치료, 당뇨병력 및 현재의 흡연 여부가 포함되어 있다.

마지막으로 그는 고혈압 치료의 새로운 목표를 강조하였다. 이전의 가이드라인에서는 목표혈압을 140/90 mmHg 미만으로 권고하였지만 이번 가이드라인에서는 130/80 mmHg를 목표혈압으로 하였다.

Whelton 박사는 노인에서 강화된 목표혈압(130/80 mmHg 미만) 치료에 대한 이론적인 근거를 논의하였다. 그는 많은 노인 환자들이 혈압강하 치료 연구에 참여해왔으며 특히 최근의 임상시험에서 더 많이 참가했다고 말했다. 이 연구들 중 특히 SPRINT 연구 및 ACCORD 연구에서 고혈압 치료는 낙상이나 기립성 저혈압의 위험을 증가시키지 않으면서도 심혈관계 질환의 이환율 및 사망률을 감소시켰다. 유병률은 크게 증가되지만 치료를 받는 환자수는 보통 수준으로만 증가한다는 이유는 1단계 고혈압 치료의 권고사항이 기저 심혈관계 위험에 따라 다르기 때문이다. 심혈관계 질환이 죽상경화성 심장질환(ASCVD, atherosclerotic cardiovascular disease) 위험이 10% 이상인 경우에만 약물치료를 권고하며, 그 외의 환자들에게는 생활습관 개선에 대한 상담을 제공한다.

새로운 가이드라인은 AHA 2017의 과학 세션에서 발표되었으며, *Journal of the American College of Cardiology* 및 *Hypertension* 에 게재되었다.

■ 철저한 검토과정

새로운 가이드라인에 대한 언론 브리핑에서 AHA 전(前) 회장인 Stephen Hauser 박사는 고혈압의 실제 위험을 반영하기 위해 가이드라인을 개정하였으며 모든 미국인들의 심혈관계 건강을 개선할 수 있는 프로토콜을 수립해야 할 필요성을 느꼈다고 말했다. 그는 이 가이드라인이 21명의 전문가 패널이 900개 이상의 문헌들을 3년간 철저히 검토하여 만들어낸 결과라고 하였다. 또한 수차례의 peer review를 거쳤으며, 자신 및 모든 파트너 협회, 가이드라인 집행위원회를 포함하는 41명으로 구성된 scientific advisory coordinating committee에 의해 검토되었다고 덧붙였다.

현 ACC의 학회장인 Mary Walsh 박사는 근거에 기반하여 가이드라인을 업데이트하였으며 새로운 연구에 대해서도 지속적으로 모니터링하고 있다고 밝혔다. 또한 "AHA와 ACA는 지난 2013년 미국 정부로부터 심혈관계 가이드라인에 관한 주요 책임을 맡은 직후 새로운 가이드라인의 토대를 마련하기 시작하여 3년간 개발 과정을 거쳤다. 지난 4년간 발표되었던 다른 고혈압 가이드라인들은 포괄적이지 못했으며 폭넓은 지지를 받지 못했다"고 하면서 이번 가이드라인은 11개 기관의 협력을 통해 만들어진 결과물이라고 강조하였다. 이 가이드라인에는 American Academy of Physician Assistants, American College of Preventive Medicine, 미국 노인병학회, 미국 약사

회, 미국 고혈압학회, American Society of Preventive Cardiology, Association of Black Cardiologists, National Medical Association, Preventive Cardiovascular Nurses Association가 참여하였다.

■ 고혈압 치료의 기본은 생활습관 개선

Carey 박사는 고혈압 치료 권고사항에 대해 논의하였으며, 브리핑을 통해 “생활습관 개선이 고혈압 치료의 기본이며 2017 ACC/AHA 가이드라인을 통해 의료계 및 사회 전반적으로 생활습관에 대한 더 많은 관심을 기울일 것으로 기대한다”고 말했다.

구체적인 권고내용은 다음과 같다.

- 체중 감량
 - DASH 식이요법: Dietary Approaches to Stop Hypertension의 약자로 지방은 적게, 유제품은 저지방으로 섭취하며 과일과 야채를 많이 먹도록 하는 식단으로 혈압조절에 효과적이라고 알려져 있음
 - 나트륨 일일섭취량을 1500 mg 이하로 제한하고 칼륨 일일섭취량을 3500 mg 으로 늘릴 것
 - 일주일에 3회, 최소 30분 이상으로 운동량을 증가시킬 것
 - 알코올 일일섭취량을 남성의 경우 2잔 이하, 여성의 경우 한 잔 이하로 제한할 것
-