

동맥경화증

편집부

문명이 발달하고 급속히 공업화 되면서 생활이 풍요해짐에 따라 질병의 양상은 변모되어 만성·퇴행성질환 즉 성인병이 현대인의 주요 사망원인이 되고 있다. 이런 5대 주요성인병의 진단, 치료 및 예방에 관한 상식을 증상별로 알아본다. (편집자·주)

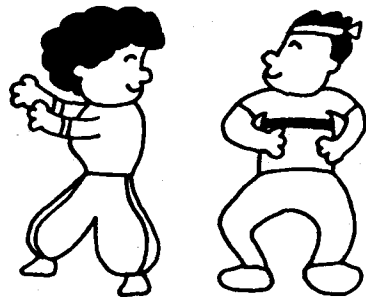
보사부 자료제공

● 금연

권련을 피우는 것은 동맥경화증의 유발에 큰 역할을 하게된다. 흡연에 따라 흡입되는 여러물질중 일산화탄소는 동맥내벽에 손상을 유발시키게 되며 이는 동맥경화의 발병에 결정적인 기여를 하게 된다. 이같은 손상부위를 통하여 동맥내벽으로 지방물질이 스며들게 되며 혈소판의 흡착을 촉진시키고 동맥경화의 진행을 촉진시키기 때문이다. 또한 이미 동맥경화증으로 증상이 있는 예에서는 흡연시에 말초혈관을 수축시켜 더욱 혈류를 저하시킬 수 있으며 혈소판의 응집력도 증대시키고 혈액의 응고를 항진시킴으로 협착된 동맥부위에 혈전을 유발시키는데 관여하므로 심근경색증, 뇌경색증 등을 유발시키게 되며 또한 치명적인 부정맥을 잘 유발시킬 수 있어 금연이 매우 중요하다.

● 고혈압의 치료

높은 혈압이 지속되면 이 역시 동맥혈관에 손상을 주게되어 동맥경화를 유발



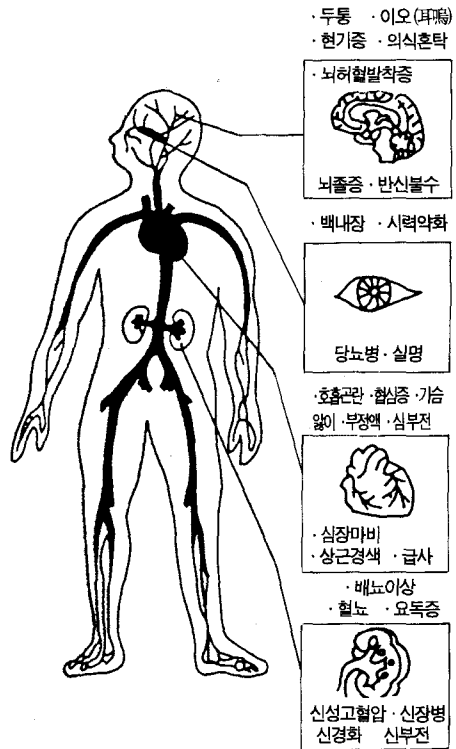
동맥경화증의 치료 및 관리대책은 「예방」이 최상이다.

하게 되며 또한 동맥경화로 인한 혈관손상이 있을 때에는 동맥류나 박리 또는 파열을 유발시켜 치명적인 결과를 초래하기도 한다. 관상동맥경화로 인한 협심증이 있을 때 고혈압은 협심증을 악화시키기도 하므로 이같은 질환으로 대증적인 치료에서도 고혈압은 치료하여야 한다. 고혈압의 치료는 대부분의 환자에서 증상이 없고 또한 장기간 갖고 있더라도 합병증이 없는 것으로 여겨 소홀히 여기게 되나 항상 적극적인 치료가 필요하며 특히 동맥경화의 증상이 있는 예에서는 반드시 치료하여야 한다.

이는 지금까지 역할적인 조사로서 증상이 없더라도 고혈압을 15~20년간 갖고 있을 때에는 동맥경화로 인한 허혈성 심장질환, 허혈성 뇌질환 및 하지 동맥경화성 질환 등의 발병률이 높으며 혈압이 높을수록 이같은 질환이 잘 발병하기 때문이다.

● 고콜레스테롤 혈증치료

혈액중에 콜레스테롤이 정상보다 많은 상태를 고콜레스테롤 혈증이라고 하며 이같은 콜레스테롤이 혈중에 많게 되면 혈관 손상부위로 콜레스테롤의 침착이 많아지게 되어 동맥경화가 촉진된다. 가족적으로 콜레스테롤이 혈중에 높은 소위 유전적인 고콜레스테롤 혈증이 있을 때에 조기에 적극적으로 치료하지 못하면 동맥경화성 병변으로 조기에 증상이 생기거나 사망하게 된다. 이같은 예를 제외하면 대부분의 경우 음식을 통하여 과다한 지방의 섭취가 콜레스테롤을 증가시키므로 콜레스테롤이 적은 음식을 섭취하고 식이요법 등으로 체중을 조절함



동맥경화증의 주요증상 및 합병증

으로써 많은 예에서 효과를 얻을 수 있다. 이같은 식이요법 등으로 장기간 꾸준히 시행하고 생활화하지 않으면 효과를 얻기 어려운 점을 염두에 두고 꾸준히 행하여야 한다. 이같은 비약물요법으로 효과가 없는 예에서는 약물요법을 시행하여 혈중콜레스테롤을 정상화 시켜야 한다.

● 당뇨병의 치료

당뇨병이 있으면 당대사의 이상은 물론 지질대사의 이상으로 혈중지질이 높아지게 되며 또한 혈관의 손상으로 동맥

경화증을 유발시키거나 진행을 촉진시키게 된다. 동맥경화가 이미 있는 예에서는 더욱 적극적인 혈당 조절이 필요하다.

● 비만증의 치료

비만증은 고지혈증이나 고혈압, 당뇨병 등을 합병하는 예가 많아 동맥경화를 유발시킬 수 있다고 여겨 왔으며 이외에도 비만자체가 동맥경화를 일으킬 수 있는 독립적인 요소임이 알려져 있다. 따라서 고혈압이나 고지혈증, 당뇨병 등이 없는 예에서도 비만 자체 만으로도 동맥경화를 유발시킬 수 있다. 비만은 이미 생긴 관상동맥경화에서는 활동에 따른 심신산소 수요의 증가를 유발시킬 수 있으므로 협심증의 발병을 증대시킬 수도 있으므로 체중을 조절하는 것이 중요하다. 비만의 치료는 상당한 노력이 요구되는 것으로서 동맥경화의 발병과 당뇨병의 발병과도 연관이 있음을 염두에 두고 자신이 노력할 때에만 가능하다.

● 활동적인 생활과 운동

육체적인 활동이 적은 사람에게 동맥경화증 특히 관상동맥경화의 빈도가 높은 것으로 알려져 있으며 이는 운동으로 인한 체중조절 효과, 혈중 지방질의 감소, 동맥경화를 예방하는 고밀도 단백 콜레스테롤의 증가 등을 얻을 수 있기 때문인 것으로 여겨진다. 그러나 어느정도의 활동과 운동이 과연 이같은 좋은 효과가 있는지 일률적으로 말하기 어려우나 체중조절의 효과가 있는 활동이나 동적인 운동이 효과적이다. 일반적으로 큰 근육을 반복해서 움직이는 운동, 즉 빨리 걷거나 뛰는 운동이 가미된 각종 경기나 단

비만의 치료는 상당한 노력이 요구되는 것으로서 동맥경화의 발병과 당뇨병의 발병과도 연관이 있음을 염두에 두고 자신이 노력할 때에만 가능하다.

순히 땀이 날 정도로 빨리 걷거나 뛰는 운동 등은 많은 에너지가 소요되므로 불필요한 체내 지방질을 제거하고 신체의 적응력을 높이므로 체중조절의 효과, 고지혈증의 개선, 고혈압의 치료, 신체의 적응력을 높이므로 체중조절의 효과, 고지혈증의 개선, 고혈압의 치료 등의 여러 측면에서 좋을 뿐만 아니라 생활의 질을 높이고 심폐 지구력 등을 개선시킬 수 있는 점에서 유익하다. 이에 비해 역기들기, 턱걸이, 매달리기, 밧줄타기, 줄당기기 같은 정적운동이 주된 운동은 동적인 운동효과에 비해 효과가 적으며 또한 고혈압이 있을 때 조심하여야 한다. 이같은 모든 운동은 일상생활의 일부로서 지속적으로 시행할 때에 효과적임은 두말할 필요가 없다. 운동중에서도 골프나 테니스 같은 공을 때리고 날려 보내는 운동은 긴장해소에 효과적이다.

● 정신적 긴장의 해소

적대감, 긴박감, 과도한 경쟁심 등이 생리적인 성향과 정신적인 긴장, 감정적 부담, 불안감 등이 동맥경화의 유발과 관계가 있는 것으로 보고 있다. 따라서 이같은 성격이나 생활에서 오는 긴장의 해소는 동맥경화증 환자에게 해소시켜야

“
**적대감, 긴박감, 과로한
 경쟁심 등이 생리적인 성향과
 정신적인 긴장, 감정적 부담,
 불안감 등이 동맥경화의
 유발과 관계가 있는 것으로
 보고 있다.**
 ”

할 요소들이다. 실제로 현대사회에서 구조적으로 발생하는 긴장이나 경쟁심의 유발은 피할 수 없는 것이기는 하지만 축적되지 않고 신속히 해소하는 방법으로 건강을 유지하여야 하며 생활의 활력과 율동을 유지하도록 노력하여야 한다.

● 음주의 개선

음주는 개인에 따라 질과 양이 다르다. 좋은 습관을 갖고 과음하지 않으며 긴장을 해소할 수 있는 정도의 음주는 오히려 유익하나 과로한 음주는 혈압을 상승시킬 수 있고 관상동맥경화로 심근허혈이 초래될 때에는 심장기능을 더 악화시킬 수 있다. 맥주 1~2병으로 제한하는 등의 방법보다 가끔 음주할 기회가 있을 때 기분 좋게 마시는 정도의 음주는 피할 필요가 없다.

동맥경화증은 개인적인 소인, 유전, 생활양식, 활동정도, 지병 등 여러요소가 관여하여 발생하고 또한 발생하면 여러 중독한 결과를 일으키게 되므로 예방이 최선의 치료이다. 실제로 동맥경화증의 치료도 위에 언급한 여러 요소를 감안하여 유발인자를 제거하여 진행을 막고 증상에 따른 대증요법을 시행함으로써 생활의 질을 감소시킴 없이 장수하도록 하

여야 한다.

그러나 이같은 모든 노력은 누구의 지도나 간섭보다도 각자 자신의 끊임없는 노력과 의지로써만 가능하므로 각자 최선을 다하는 생활태도를 갖고 있는 자만이 목적을 달성할 수 있는 질환이기도 하다.

동맥경화증의 예방

동맥경화증의 원인은 아직 완전히 규명되지 못하고 있으나 현재의 의학적 지식으로는 노화 고지혈증, 고혈압, 흡연, 당뇨병, 비만증, 스트레스, 약물복용(피임제 등), 성격장애 운동부족 등이 위험요인으로 알려져 있다. 따라서 이들 위험인자들을 제거하거나 피하면서 평소 이들에 대한 예방조치로 정기적인 검사를 받으면서 꾸준히 관리하는 것이 동맥경화증의 예방대책이라 하겠다.

다시 말해서, 동맥경화증의 예방법으로 이병에 걸리는 위험을 덜기 위한 6대 원칙은

- ① 포화지방산이나 콜레스테롤이 적은 음식을 섭취하고
- ② 칼로리를 제한하여 체중이 늘어나는 것을 방지하며
- ③ 고혈압이 있으면 조절하고
- ④ 금연을 해야 하며
- ⑤ 규칙적인 운동이 필요하고
- ⑥ 정기적인 진료를 받아야 한다

한번 동맥경화증이 발생하면 치료나 개선은 불가능하므로 이 병변의 진행을 방지 억제 하거나 앞으로 발생하지 않도록 예방하는 적극적인 “예방제일”주의가 가장 현명하고 중요한 것이라 하겠다.

†