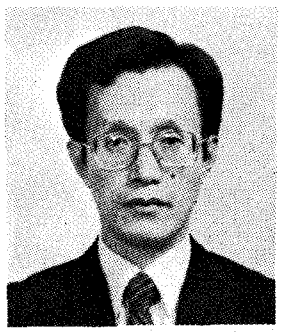
뇌졸중 관리에 관한 최신지견

고혈압, 당뇨, 고지혈증으로 유발

저염분, 저당분식사 규칙적인 생활이 예방의 지름길



최 일 생
〈연세의대교수〉

뇌졸중 발생양상은 동서양이 달라 서구에서는 뇌경색이, 동양에서는 뇌출혈 발생빈도가 높지만 최근에 우리나라에서는 뇌경색이 증가하는 서구형 추세이다.

뇌졸중 중 뇌경색의 원인은 동맥경화증이, 뇌출혈은 고혈압이 주된 원인이나 뇌졸중을 유발시키는 위험인자들이 복합적으로 작용하여 발생되는 것으로 알려졌다. 즉, 연령, 성별, 인종, 유전, 고혈압, 당뇨병, 비만, 고지혈증, 약물, 흡연, 음주, 계절, 심장질환, 일과성뇌허혈발작등 다양하다. 모든 질병에 있어 최선의 치료는 예방이지만 실제로는 어려운 점이 많다. 그러나 뇌졸중에 있어서는 위험인자들을 미리 알고 주의함으로서 예방할 수 있다.

뇌졸중 발생에는 연령, 유전, 인종 및 사회경제적 요건이 유관한 것으로 알려지고 있다.

뇌졸중은 어느 연령층에서도 발생할 수 있으나 젊은 연령층에서는 발생빈도가 낮아 35~44세 사이 연령에서는 인구 1000명당 매년 0.2명, 45~54세 사이는 0.7명 꼴로 발생하나 55세 이후부터는 급격히 증가되어 55~64세 사이는 1.8명, 65~74세는 2.7명, 75~84세는 10.4명, 85세 이상은 13.9명 꼴로 발생한다. 즉, 55세 이후는 연령 10년의 증가마다 배이상 증가하는 경향을 보인다.

성별의 차를 보면 젊은 층에서는 남자가 여자에 비해 많이 발생하는 경향이나 폐경기 이후에는 발생빈도가 같아진다.

가족적인 요인 즉, 유전적 인자도 뇌졸중 유발에 유관한 것으로 생각하고 있다.

인종간의 차이는 미국에 있어 흑인이 백인에 비해 뇌졸중의 발생이 높아 인종간의 차이로 생각되어지나 이는 유전적인 면 이외 환경적인 요인이 가미된 것으로 생각되어지고 있다. 이를 뒷받침해주는 다른 예로 일본에 거주하는 일본인은 뇌졸중 중 뇌출혈의 발생빈도가 서구에 비해 높으나 하와이에 거주하는 일본인은 서구의 경향을 보여 뇌출혈의 발생빈도가 낮다는 점이다.

사회경제적으로 하위 계층일수록 뇌졸중의 발생빈도는 높은데 한 예로 영국의 경우 북부와 서부에서 남부와 동부에 비해 뇌졸중 발생율이 높다는 점이 이를 증명해주고 있다.

뇌졸중 유발에 제일 유관한 질환은 고혈압이다. 한 조사에 의하면 뇌졸중 환자의 2/3이상에서는 위험인자들을 갖고 있고 환자의 48%에서는 고혈압, 15%는 당뇨병, 15%에서는 고지혈증이 뇌졸중의 유발인자였다고 하는데 이는 이들 질환이 뇌졸중 발생과 유관함을 알려주는 자료의 한 예이다. 따라서 이들 질환의 치료는 뇌졸중 예방의 지름길이라고 할 수 있다.

고혈압환자 중 고혈압에 대한 치료를 받지않은 사람들에서는 뇌졸중에 대한 사망율이 46%이나 고혈압을 조절하면 23%로 줄일 수 있고 뇌졸중의 재발율도 23%에서 14%로 줄일 수 있다. 이러한 고혈압 조절로 서구나 일본에서는 뇌졸중 발생이 현저히 감소하는 추세를 보이고 있다. 그러나 현재로는 고혈압을 단기간 치료로 완치시킬 수 없고 일생동안 치료를 받아야 하는 어려움이 있다.

당뇨병 환자의 10~30%에서는 뇌졸중이 병발된다. 당뇨병은 우선 당분제한, 총 열량 제한등 식이요법으로 조절하여야 하며 식이요법으로 조절이 안 되는 경우 경구혈당강하제나 인슐린요법으로 치료하여야 한다.

고지혈증은 유전이나 섭생에 의해 초래되는데 유전요인이 아닌 섭생에 의한 경우는 가능한 동물성 지방섭취를 삼가하고 식물성 기름을 섭취하는 식이요법에 의해 조절할 수 있다.

비만증은 만병의 원인이 될 수 있으므로 적당한 운동으로 조절하는 것이 바람직하며약물이나 무조건 금식만을 하는 방법으로는 조절이 불가능하고 인체에 부작용만을 준다.

가끔 젊은 사람에게서도 뇌졸중이 발생하는 경우를 볼 수 있는데 이 경우 그 원인은 보통 심장질환에 기인하는데 심장내에 있던 찌꺼기가 떨어져나가 뇌혈관을 막는 뇌색전으로 초기에 철저한 심장검사를 하여 수술이 가능한 심장병은 수술로서, 그렇지 못한 경우에는 약물요법을 하여 뇌졸중을 예방하여야 한다.

여자의 경우 피임시 피임약을 복용하면 복용하지 않은 사람에 비해 뇌졸중 발생 위험율이 9배나 높으므로 가능한한 피임약 사용은 삼가하고 다른 피임법을 이용하는 것이 뇌졸중예방의 한 방법이다. 폐경기 이후의 여성에서 여성홀몬제인 에스트로겐을 사용하는 경우에도 뇌졸중 발생 위험율이 높으니 장기간 사용은 가급적 피해야 한다.

기타 질환으로 출혈성 질환, 빈혈, 적혈구 증가, 탈수, 매독등 염증성 질환등이 뇌졸중 발변과 유관하다.

일반적으로 담배를 피는 남성에 있어서는 그렇지 않은 남성에 비해 뇌졸중 발생율이 3배나 높다. 이는 흡연이 혈관에 장애를 주는 것으로 특히 고령층에서는 뇌혈관의 동맥경화증으로 좁아져 있는 상태이므로 심한 끽연은 뇌졸중 발생 위험이 커 반드시 금연하여야 한다.

구미에서는 술소비량에 비례해서 뇌졸중 발생빈도가 높다는 견해가 있다. 어떻든 음주는 뇌졸중 발생의 요인이라는 사실이다. 알콜 섭취시 흡연빈도가 높아져 음주와 흡연이 혈액을 농축시켜 혈액점도를 증가시키고 또한 금주에 의한 반사성 혈소판증가증이 생겨 뇌졸중의 유발요인이 될 수있고 음주가에서는 심장박동리듬의 부조화가 생겨 뇌졸중을 유발시킬 수 있다고 하니 가능한 술을 삼가해야 한다.

뇌졸중은 사계절중 추운 계절인 11월에서 3월에 호발한다. 따라서 노인이나 고혈압등 뇌졸중 위험인자가 있는 사람들은 추운 계절 활동시 주의를 요한다. 특히 기온의 차가 갑자기 생기지 않도록 유의하여야한다.

일반적으로 고혈압이나 뇌졸중 환자는 뇌졸중 발생이나 재발을 우려하여 운동이나 활동을 기피하는 경향이 있다. 그러나 너무 운동이 부족하면 뇌혈류의 저류가 생겨 뇌졸중 발생 우려가 많으며 마비된 사지근육의 위축도 심해지고 관절이 굳어져 마비증상이 더욱 악화되므로 약물을 복용하면서 적당한 운동을 하는 것이 효과적이다.

최근 우리나라에서는 생활수준의 향상으로 건강을 목적으로 사우나열탕을 하는 경우가 많은데 이 사우나열탕이 노년층에서는 뇌졸중을 유발시키는 요인이 된다는 사실을 아는 사람은 드문 것 같다. 젊은 사람의 혈관은 탄력성이 많아 열탕으로 혈액순환이 잘 되어 별 문제가 없으나 나이가 든 사람인 경우 혈관들이 동맥경화증으로 딱딱해져 있고 탄력성이 없는 경우가 많아 혈관벽이 좁아져 있기 때문에 열탕에 의해 탈수가 되면 뇌혈관이 막히거나 순간적인 혈압상승으로 뇌혈관이 터져 반신불수나 언어장애를 초래하게 된다. 따라서 노년층에서는 되도록이면 사우나 열탕을 삼가하는 것이 좋으며 부득이한 경우 장시간 목욕은 피하고 사우나 전후로 충분한 수분을 섭취해야 한다. 같은 원리로 노인에서는 고열이나 설사시에도 탈수로 뇌졸중이 병발하는 경우를 종종 볼 수 있다.

흔히 주위에서 짧은 시간내에 반신마비,감각이상,시력장애,언어장애등의 증상이 생겼다가 감쪽같이 없어지는 경우를 호소하는 사람들을 볼 수 있는데 이 경우를 일과성뇌허혈발작이라 한다. 많은 사람들은 이 경우 약물치료나 한방치료를 받아 완케된 것으로 생각하고 방관하는데 이는 뇌졸중이 올 위험 신호이므로 빠르게 치료에 임하여야 한다. 이들 환자를 치료하지 않고 방치해 두면 5년 이내에 2/3이상의 환자가 뇌졸중을 일으켜 치명적인 상황이 발생해 불구자가 되거나 심하면 사망하는 수도 있다.

중년이후에는 다음과 같은 뇌졸중 전구증상에 유의를 하여야 한다. 첫째 일시적인 운동장애, 지각장애 및 언어장애등이 있을 경우, 둘째 갑자기 발생한 경련 세째 평상시 심장이상이 있거나 맥박이 고르지 않을 경우, 네째 급격히 두통이 생겼을 경우, 다섯째 갑자기 한쪽 눈이 안보이거나 물체가 두 개로 보이는 경우, 여섯째 갑작스러운 현기증이나 이명 또는 청력장애를 일으킬 경우, 일곱째 고혈압, 당뇨병등 뇌졸중 유발인자가 있는 경우 여덟째 과거력상 뇌졸중이 있었던 경우, 아홉째 가족중 뇌졸중 고혈압 환자가 있는 경우에는 신경과 전문의의 진료를 받고 정기적인 검진을 받아야 한다.

뇌졸중 환자중 증상이 가벼운 267명에게 초기증상 및 발작이전부터 자각되어온 증상을 조사한 결과 뇌출혈에는 초기증상이 두통, 현기증, 손발의 떨림, 혀의 마비, 흥분등의 증상이 나타나는데 발작이 시작되기 이전부터도 이중 50%이상은 증상이 자각되었다고 하며 어깨 뻐근함, 기억력장애, 보행장애 증상도 자각되었다고 한다. 뇌경색에는 초기의 자각증상으로 혀의 마비, 손발의 떨림, 두통, 현기증등이 있고 발작이 일어나기 오래전부터 이들 증상을 자각하였다고 하며 이외에도 보행장애, 불면, 기억력 장애, 이명, 어깨 뻐근함등의 증상이 뇌졸중 증상과 비슷하게 나타났다고 한다.

뇌졸중에 관한 가장 좋은 관리법은 뇌졸중 유발인자에 대한 사전예방이다. 일상생활에 있어서는 적당한 운동을 하면서 가급적 피로를 피하고 술,담배를 삼가하는 것은 물론 스트레스를 줄이고 영양섭취를 골고루하며 당분 및 염분섭취를 최소한으로 줄여야 한다.

건강사회를 추구하는 기업 '동해다시마'
- 식이조절, 체질개선의 필수건강 보조식품 -
다시마 효소精

다시마 효소精 은 다시마특유의 영양소가 결집된 특수부분만을 엄선, 채취 효소화하여 정제로 제조하였습니다. 특히 다시마 효소精은 현대인에게 가장 결핍되기 쉬운 45여종의 미네랄과 특수성분인 알긴산 섬유질 및 고알카리도를 모두 갖추고 있어 성인병 식이조절을 위한 필수의 자연건강식품입니다.
(주) 동해다시마
서울·강남구 역삼동 628-7 (중원B/D2층)
자료청구처 및 상담실(02)558-2876~8
자료를 보내드립니다
다시마 식이조절 자료를 무료 우송해 드립니다
건강보조식품 보사부허가 제3-14호