

## 고혈압환자, 뇌졸중 발병위험 4~7배 높아

**키**온이 뚝 떨어졌다. 날씨가 추워진 요즘과 같은 때는 특히 뇌졸중에 주의해야 한다. 민간에서 '중풍'으로 잘 알려져 있는 뇌졸중은 혈관의 이상에 의해 갑자기 발생한 뇌기능 장애를 말한다.

인간의 뇌무게는 1천 5백g으로 체중의 약 2%에 불과하지만 심장에서 방출되는 혈액의 15%를 받고 있다. 체내에서 소모되는 산소의 20%를 사용할 만큼 그 활동성이 큰 기관이다.

뇌의 활동에는 에너지로서 많은 양의 당분이 필요하며 뇌에 산소공급이 4-5분간만 중단되어도 뇌세포는 돌이킬 수 없는 손상을 받게된다. 따라서 뇌졸중 증세를 보이면 환자를 시급히 병원으로 옮기는 것이 가장 중요하다.

◆ 종류와 증세 : 뇌졸중은 출혈성(뇌출혈)과 허혈성(뇌경색)으로 구분된다. 출혈성은 △ 고혈압이나 뇌혈관 기형에 의한 뇌속 출혈 △ 파리처럼 불거져나온 뇌동맥류에 의해 뇌를 둘러싸고 있는 지주막 밑에 출혈이 일어나는 뇌지주막하출혈로 나뉜다.

반면 허혈성은 △ 노화에 따라 50대이상 노인에게 주로 나타나는 혈전성 뇌경색과 △ 심장판막증, 심방세동(부정맥) 등 심장질환에 의한 심인성 뇌경색 등이 있

다. 혈전성은 목이나 머리 속에 있는 뇌혈관에 동맥경화가 생겨 혈관이 좁아지고 이곳에 혈전(피떡)이 생겨 혈관이 막히는 것으로 뇌졸중 원인의 1위다. 동맥경화를 막는 것이 최선이다.

뇌졸중의 증상은 종류에 따라 차이가 있다. 뇌실내출혈의 경우 일반적으로 갑작스러운 의식저하를 동반하는 국소적 마비나 언어장애 등의 신경학적 증상이 동반된다. 뇌지주막하출혈의 경우에는 갑작스러운 두통과 구토, 그리고 출혈이 많으면 의식이 흐려질 수 있다.

반면 허혈성의 경우는 시력장애와 복시, 반신불수, 감각이상 등이 나타난다.

이외에도 언어장애, 인식기능장애, 보행장애 등이 발생하기도 한다.

◆ 치료 : 뇌졸중 치료에는 뇌압조절, 혈전용해, 항응고제투여, 수술치료 등이 있다.

혈전용해치료제란 허혈성 뇌졸중의 경우에 막힌 뇌혈관을 적극적으로 뚫고자 하는 시도다.

흔히 허혈성 뇌졸중이 생기면 막힌 혈관을 뚫어야 좋아질 것으로 생각하지만 이 문제는 생각보다 훨씬 복잡하다.

혈전용해는 혈관이 막힌 후 적어도 6시간 이내에 시행해야 환자에게 도움을 줄

수 있다. 이때 사용되는 혈전용해제는 출혈의 부작용이 있으므로 주의깊게 사용해야 한다. 혈전용해제는 잘 하면 환자의 위중한 증세를 호전시킬 수 있으나 경우에 따라 뇌출혈이 생겨 더 나빠질 수도 있다.

뇌졸중을 수술로 치료하는 경우는 많지 않다. 출혈성이든 허혈성이든 환자의 생명이 위험하다고 판단되면 수술치로로 뇌압을 감소시켜 도움을 줄 수 있다.

뇌졸중의 치료는 쉽지 않으며 치료를 해도 반신마비 등의 후유증을 남기는 경우가 흔하다. 따라서 뇌졸중의 원인을 알고 예방에 힘쓰는 것이 가장 바람직하다.

◆ 위험요인과 예방 : 뇌졸중의 위험인자로는 고혈압이 있다. 고혈압이 있는 사람은 그렇지 않은 사람보다 약 4-7배 정도 뇌졸중에 걸릴 가능성이 높다.

정기적으로 검진을 해 수축기 혈압이 140mmHg, 확장기 혈압이 90mmHg가 넘는 수치가 2회 이상 나타나면 일단 의사와 상의한 후 치료를 시작해야 한다.

치료에는 식이요법, 운동요법, 약물요법 등이 있으며 이들을 함께 시행하는 것이 좋다. 혈압약을 먹었다 안먹었다 하는 것은 복용하지 않는 것과 마찬가지로 아무런 효과가 없다.

고혈압을 치료하면 뇌졸

중에 걸릴 위험을 현저히 줄일 수 있다.

또 뇌졸중에 한 번 걸렸던 환자도 조심해야 한다. 일반적으로 뇌졸중 발병 1년 이내에 약 10%, 5년 이내에 20-30%가 재발하므로 위험인자의 조절을 더욱 철저히 하고 아스피린 등 뇌졸중 예방에도 도움이 되는 약을 일생동안 복용하는 등의 지속적인 치료와 정기검진이 필요하다.

심장판막증, 심방세동 등의 심장질환도 심장에 혈전이 생기게 하는 요인이므로 심장질환을 치료하거나 지속적으로 항응고제를 복용함으로써 뇌졸중의 위험을 줄일 수 있다.

이 밖에 흡연도 위험요인이 된다. 흡연자의 경우 그렇지 않은 사람보다 뇌졸중에 걸릴 위험이 2-3배 높은 것으로 조사됐다.

음식을 짜게 먹는 사람은 고혈압, 뇌졸중에 걸리기 쉽다. 몸이 뚱뚱하고 고지혈증이 발견된 경우에는 지방질 섭취를 피해야 한다.

규칙적인 운동도 뇌졸중을 예방하는데 큰 도움이 된다. 성격적으로는 침울성 없고 안절부절하며 남에게 적개심을 잘 품는 성격의 소유자가 뇌졸중의 빈도가 높은 것으로 나타났다. 느긋하고 여유있는 성격을 기르도록 힘쓰는 것이 예방에 좋다. **72**