



“흡연 · 과음 · 짜게 먹으면 뇌졸중 지름길”

**경** 동맥과 척추동맥은 뇌 안에서 고리모양으로 갈라져 뇌에 피를 공급하며, 이것이 막히거나(뇌경색) 터져서(뇌출혈) 뇌세포가 죽은 상태가 뇌졸중이라고 한다.

우리나라에선 1980년대 중반까지 뇌출혈이 뇌경색보다 많았으나, 최근 조사에선 20%선까지 줄었다. 뇌출혈의 원인은 거의 고혈압 때문이며, 뇌경색은 고혈압 · 고지혈증 · 당뇨병 · 심장병 · 담배 등 훨씬 다양한 원인에 의해 발병한다.

뇌졸중은 ‘무증상 뇌경색’이라 하여 국내에선 55세 이상의 절반 정도가 무증상 뇌경색이 있다는 보고도 있다. 정수리 쪽 뇌인 두정엽이나 머리 앞쪽 뇌인 전두엽 부위에는 웬만큼 뇌세포가 죽어도 생명에 지장이 없으나, 언어 · 운동 · 시력 · 감각마비 등의 후유증이 남게된다. 운이 좋아 신경을 살짝 비껴서 뇌졸중이 생기면 아무런 증상이 없을 수도 있다. 또 뇌가 호두알 크기만큼 죽었는데도 아무런 증상이 없어 모르고 지내는 사람도 드물지 않다. 그러나 호흡 · 심장박동 등을 관찰하는 뇌 아래쪽(뇌간)에 뇌졸중이 생기면 생명이 위협하며, 뇌간 부위가 심하게 손상을 받으면 손을 써볼 도리도 없이 바로 사망한다.

따라서 건강한 생활습관을 유지하는 등 뇌졸중 예방에 힘써야겠다.

특히 뇌경색이 일어나 쓰러진 경우엔 분초를 닦아야 한다. 뇌세포도 서너 시간 동안은 피가 통하지 않아도 살 수 있으므로 적어도 발병 3시간 이내에 치료에 들어가야 한다. 따라서 병원에는 늦어도 발병 2시간 이내에 데려가야 CT · MRI 등의 진단을 거쳐 3시간 이내 치료가 가능하다. 병원에 데려갈 때는 가까운 거리에 있는 제일 큰 병원으로 데려가는 게 좋다. CT를 갖춘 웬만한 종합병원에서 치료할 수도 있지만, 방사선 전문의가

상주하는 대형병원에 데려가야 보다 정확한 치료를 받을 수 있다.

그러나 뇌출혈인 경우 큰 병원에 아무리 빨리 데려가도 별다른 치료법이 없다. 출혈부위가 매우 커서 뇌간을 압박할 정도가 아니라면 아무런 치료도 하지 않고 출혈이 흡수될 때까지 지켜보는 게 최선의 치료법이다.

뇌졸중 예방을 위해선 저염식(低鹽食), 금연, 규칙적 운동, 체중관리가 중요하다. 짜게 먹어 혈압이 높아지면 혈관 벽이 압력을 받아 약해지고 동맥경화가 촉진되므로 염분이 많은 패스트푸드 · 가공식품 등을 삼가고 육류보다 야채와 채소를 많이 먹는 게 좋다. 담배 역시 혈관 벽을 손상시키며, 혈액을 응고시켜 뇌졸중 발병률을 높인다. 뚱뚱하면 뇌졸중의 원인인 고혈압 · 당뇨병에 걸리기 쉬워 자연히 뇌졸중도 쉽게 생긴다. 과음이나 스트레스가 뇌졸중의 원인이라는 증거는 아직 없으나 좋지 않을 것으로 판단되므로 과음하지 말고 스트레스를 적절히 해소해야 한다.

고혈압 · 고지혈증 · 당뇨병 · 심장병 · 담배 등 이미 뇌졸중 위험이 높은 사람은 이 같은 원인 질환을 철저히 치료 · 관리해야 한다. 혈압이나 콜레스테롤이 높은데도 당장 증상이 없다고 방치하다가 돌이킬 수 없는 상태가 되는 경우가 너무나 많다.

특히 무증상 또는 일과성 뇌졸중이 발생한 사람은 뇌졸중 환자에 준해서 예방적 치료를 받아야 한다.

## “비타민 D, 유방암 치료에 효과”

**비**타민D가 유방암 치료의 효과를 촉진시키는 작용을 한다는 연구결과가 나왔다.

미국 다트머스 의대 순다람 박사는 임상 암 연구 최신회에 발표한 연구보고서에서 강력한 항암 작용을 하는 비타민D 유도물질을 개발했으며 이 물질은 특히 방사선 치료와 병행할 때 강력한 효과를 발휘한다고 밝혔다.

이 물질은 다른 항암제들과 비교할 때 훨씬 독성이 적어 독성반응이 아주 약하거나 없고 세포소

멸을 통해 암세포를 제거하고 암세포의 확산을 차단하는 방사선의 기능을 강화시키는 효능이 있고 방사선이 미치지 못하거나 방사선에 강하게 저항하는 암세포의 세포소멸을 유도한다고 순다람 박사는 말했다.

순다람 박사는 그렇다고 암환자들이 비타민D 보충제도 같은 효과가 있을 것이라고 생각해서는 안된다고 강조하고 비타민D 보충제를 과용하면 오히려 위험하다고 덧붙였다.

