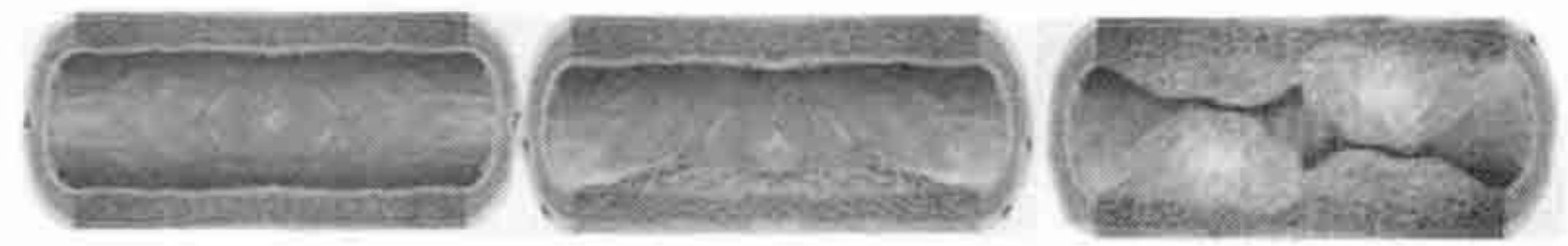


혈액순환제

■ 자료제공/ 건강한 이웃 편집부



손 발이 차고 저리다. 뒷목이 당긴다. 어깨가 결린다. 기억력이 떨어진다. 현기증이 난다. 만성피로가 있다. 가끔 걸음이 불편하다. 근육통이 있으며 쉴 때 통증이 있다. 혈액순환 장애의 초기 증상이다.

혈액순환 장애란 우리 온몸 구석구석 뻗어 있는 혈관이 탄력을 잃고 안쪽 벽에 콜레스테롤 등 불순물이 달라붙어 혈관이 좁아져 혈액이 제대로 순환하지 못하는 것이다. 특히 뇌혈관 심장혈관 말초혈관 등에 문제가 잘 생겨 질병을 만든다. 손발 저림은 혈관문제가 아니라 말초신경염 증세로도 나타나므로 감별이 필요하다.

건강한 혈관은 혈관벽의 두께가 적당하고, 혈액 내용물(적혈구, 백혈구, 혈소판 등)이 엉기지 않고 잘 돌아다닌다. 그리하여 온 몸 세포 곳곳에 영양분과 산소를 공급하여 세포가 정상활동을 할 수 있도록 하고 덕분에 생명은 유지된다. 그러나 어떤 이유로 혈관 안쪽 벽(내피세포)이 다치면 그쪽에 혈소판들이 달라붙게 된다. 이렇게 달라붙은 혈소판들은 여러 가지 혈액응고 물질을 내보내서 혈소판들끼리 더 달라붙게 만들어 단단한 피떡(혈전)을 만드는 것이다. 한의학에서는 어혈(瘀血)이라고 부른다.

의사의 처방이 필요한 전문의약품으로는 심근경색 환자에게 쓰는 와파린제제와 혈액 속의 나쁜 콜레스테롤이나 중성지방을 없애주는 고지혈증 치료

제(리피토, 심바스타틴, 수프라 등), 피떡이 만들어지지 않도록 하는 항혈전제(플라빅스, 크리드, 트렌탈, 프레탈, 플루런트, 베셀듀, 엔테론 등)와 혈관확장제(페르산친, 칼리크레인 등)와 혈관탄력제(엔테론 등) 등이 있다.

의사의 처방 없이 약국에서 구입할 수 있는 혈액순환제로는 아스피린 비타민E 은행잎제제 홍화씨유 오메가3 제제 등이 나와 있다. 아스피린은 피가 엉기지 않도록 작용하는 100-150mg의 저용량으로 장애 가서 흡수되도록 만들어 장기 복용에 따른 위장장애를 개선한 제품이 나오고 있다. 다른 제품보다는 비교적 저렴한 가격으로 나와 뇌졸중 관상동맥 질환 등의 예방 및 치료목적으로 널리 애용되고 있다. 비타민E는 내분비기능 강화와 항산화작용이 있고, 은행잎제제는 귀울림증 치매예방 치료에, 홍화씨유는 비만개선에, 오메가3는 관절염의 항염작용과 태아의 시력 신경계통 정상발육을 원하는 임산부에게 도움을 줄 수 있다.

이들 혈액순환개선제 중 혈액응고를 억제하는 아스피린, 고용량의 은행잎제제(1일 1200-1500mg) 등은 치과치료나 수술 등 출혈가능이 있는 치료를 할 때는 출혈이 멎지 않을 수도 있으므로 전후 일주일 정도는 약을 먹지 않는 것이 좋다. 그 외 식품으로는 청국장(나토키나제), 양파, 메밀, 해조류 등이 혈액순환에 도움이 된다. 운동과 목욕도 혈액순환을 돕는 기본수칙이다. ♪