

고지혈증에게 나타나는 죽상동맥경화증

혈관의 안쪽 막인 내막에 콜레스테롤이 침착하고 세포 증식이 일어나면 죽종이라는 것이 만들어진다. 내부는 죽처럼 물러지고 그 주위는 단단한 섬유성 막인 경화반으로 둘러싸이게 되는데, 이를 죽상경화라고 한다. 이렇게 불안정한 경화반이 파열되어 혈관 안에 혈전이 생기고 혈관이 급격하게 좁아지거나 막히는 현상을 죽상동맥경화증이라고 한다. 죽상동맥경화증은 질병으로 나타나기 전까지는 증상이 없으므로 예방이 중요하다.

혈관을 딱 막은 콜레스테롤

죽상경화는 주로 혈관의 안쪽 막에 콜레스테롤이 침착하고 세포 증식이 일어나는 현상이고, 동맥경화는 주로 혈관의 중간층에 퇴행성 변화가 일어나서 섬유화가 진행되고 혈관의 탄성이 줄어드는 노화 현상의 일종이다.

이 때문에 심장 밖으로 피를 내보낼 때 혈압이 올라가 심장 근육이 두꺼워져 심장

크기가 비정상적으로 커진다. 처음 발생하는 부위나 과정은 조금 차이가 나지만 몸에서 일어나는 현상은 거의 같으므로 최근에는 죽상동맥경화라는 단어를 같은 의미로 쓰기도 한다.

죽상동맥경화증은 주로 심장에 피를 공급하는 심장 혈관인 관상동맥, 뇌에 피를 공급하는 뇌동맥과 목의 혈관인 경동맥, 콩팥의 신동맥 및 말초혈관을 침범한다. 따라서 협심증, 심근경색 등의 심혈관 질환, 뇌경색과 출혈 등의 뇌졸중, 신부전, 허혈성 사지 질환으로 나타난다.

동맥경화는 발생과 진행을 초래하는 원인은 아직 밝혀지지 않았지만, 촉진시키는 인자는 밝혀졌다. 이를 위험인자라고 하는데, 동맥경화의 발생과 직접적 관계가 있고 예방 및 치료를 통해 조절하면 발병을 줄이거나 진행을 느리게 할 수도 있다.

주요 위험인자로는 높은 저밀도 지단백 콜레스테롤, 낮은 고밀도 지단백 콜레스테롤, 고혈압, 흡연, 당뇨병, 가족력, 높은 연령 등으로 알려졌다. 이외에도 운동부족, 과체중, 비만 등이 죽상동맥경화의 발생과 진행에 간접적으로 관여한다.

혈관을 막는 나쁜 음식만 피해도

과다한 동물성 식품, 정제된 단순당 그리고 지나친 염분 섭취는 혈관의 힘을 약하게 하는 대표적인 식품 세 가지다. 과량의 동물성 식품과 포화 지





동맥경화의 발생과 진행을 초래하는 원인은 아직 잘 밝혀지지 않았지만, 촉진시키는 인자는 밝혀졌다. 이를 위험인자라고 하는데, 동맥경화의 발생과 직접적 관계가 있고 예방 및 치료를 통해 조절하면 발병을 줄이고 또한 진행을 느리게 할 수도 있다. 주요 위험인자로는 높은 저밀도 지단백 콜레스테롤, 낮은 고밀도 지단백 콜레스테롤, 고혈압, 흡연, 당뇨병, 가족력, 높은 연령 등이 알려졌다.

방산 섭취는 혈관에 지방을 침착시킬 수 있다.

가능한 한 삼겹살 같은 기름진 육류와 닭, 오리껍질, 버터, 유제품, 아이스크림, 라면, 냉동식품, 햄버거, 냉동피자와 같은 패스트푸드, 생선의알, 내장, 갑각류 등 식이 콜레스테롤 함량이 높은 식품은 최대한 멀리해야 한다. 정제된 단순당은 설탕 함량이 많은 과자, 초콜릿, 빵, 케이크 등의 단 간식에 많이 들어있다. 당질 섭취가 과잉되면 혈중 중성지방 수준을 높이고 혈관에 지방을 축적하는 원인이 될 수도 있으므로 가급적 피해야 한다. 과다한 염분 섭취 역시 혈압을 높이고 혈관을 약하게 할 수 있다. 대표적으로 김치와 같은 염장 식품, 밀반찬, 생선의 내장 종류에 염분이 많이 함유되어 있으며, 특히 국물 섭취가 많은 경우 체내 염분 함량이 쉽게 높아진다. 가능한 한 싱겁게 먹고 국물 섭취를 줄이는 것이 좋다.



식이섬유가 깨끗한 혈관 만든다

건강한 동맥을 유지하기 위해서는 적절한 단백질 섭취가 중요하다. 단백질은 튼튼한 혈관을 위해 꼭 필요한 영양소이며, 오히려 단백질 섭취가 부족하면 체내 콜레스테롤 합성을 촉진한다. 생선, 두부, 대두, 달걀흰자, 저지방 우유 등의 저지방 고단백 식품을 충분히 섭취하도록 한다.

충분한 식이섬유 섭취는 혈중 콜레스테롤 수준을 저하시켜 깨끗한 혈관을 유지할 수 있도록 돕고 배변 작용도 활기차게 한다. 이러한 식이섬유는 신선한 채소, 해조류, 잡곡에 풍부하므로 매일 식사 때마다 챙겨 먹는 것이 좋으며, 과일도 적당량 먹는 것이 좋다.

곡류군, 채소 및 과일군, 고기, 생선, 달걀, 콩 등의 단백질군, 우유 및 유제품군 등 몸에 필요한 식품을 식사에 균형 있게 조합하는 것이 가장 바람직하다.

식사에 식물성 식품을 많이 늘리고 육류

조리 시에는 지방 함량이 적은 살코기를 선택한다. 닭고기나 오리고기의 경우에는 껍질을 제거하고 살코기만으로 조리해야 한다.

조리 시 눈으로 볼 수 있는 지방은 가능한 모두 제거하고, 우유 및 유제품을 선택할 때에도 무지방 또는 저지방 제품으로 선택하는 것이 좋다. **MEDICHECK**

동맥경화 완화를 위한 식사 원칙



- ① 규칙적으로 하루 3회 균형 잡힌 영양소를 골고루 섭취한다.
- ② 적정 체중 유지와 비만 해소를 위해 에너지 섭취량을 조절한다.
- ③ 동물성 지방과 식이 콜레스테롤 섭취를 제한한다.
- ④ 고혈압이 있다면 간은 더욱 싱겁게
- ⑤ 식이섬유가 풍부한 채소, 해조류 등을 충분히 섭취한다.
- ⑥ 금주, 금연은 필수.