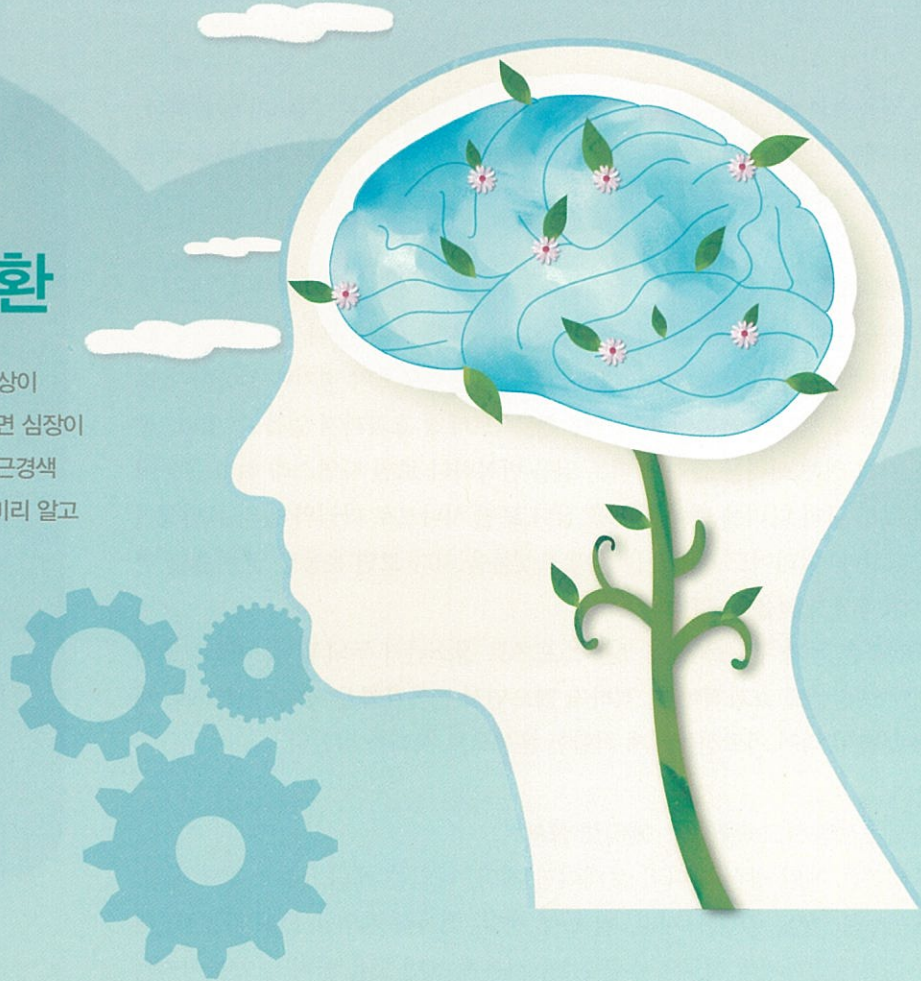


시간을 다투는 치명적 질병 뇌심혈관계 질환

뇌심혈관계 질환 중 하나인 심근경색은 증상이 발생한 후 5시간 이내에 치료를 받지 않으면 심장이 영구적으로 괴사하여 생명을 위협하며, 심근경색 환자의 50%는 병원 도착 전에 사망한다. 미리 알고 예방하여 내일의 시간을 지키자.

글 손지혜 기자



겨울이면 어김없이 뉴스에서 뇌심혈관계 질환에 대해 주의를 환기하고, 다양한 예방법을 알려준다. 그만큼 날씨가 갑자기 추워지는 겨울에 뇌심혈관계 질환이 기승을 부린다는 사실. 뇌심혈관계 질환에는 어떤 것들이 있는지, 그 증상과 위험성, 예방책을 알아보자.

단일 질환 사망원인 1위 뇌심혈관계 질환

국내에서 단일 질환으로 사망원인 1위에 꼽히는 뇌심혈관계 질환은 그만큼 발병 시 환자에게 치명적이다. 뇌혈관 질환으로는 뇌로 가는 혈관이 막혀 발생하는 뇌졸중과 뇌경색, 혈관이 파열되어 발생하는 뇌출혈 등이 있으며, 심혈관 질환으로는 협심증과 심근경색, 부정맥 등이 있다. 뇌는 운동과 언어, 감정, 호르몬 분비 등 신체 내외의 모든 기능을 조율하는

핵심 기관이며, 심장은 1분에 100회 이상을 쉴 새 없이 뛰며 곳곳에 혈액을 조달하는 중요한 활동을 하고 있다. 두 부위 모두 혈관과 밀접한 관련이 있는 장기로 혈관에 미세한 충격이나 이상이 발생하면 그 기능이 정지되고, 심각한 경우 사망에 이르기까지 한다.

심혈관 질환의 전조 증상

심혈관 질환은 '소리 없는 살인자'라고 불릴 만큼 발병 전 전조 증상이 매우 드문 편이며, 평소에 문제가 없다가도 요즘 처럼 추운 겨울 날씨에 갑자기 문제를 일으키기도 하기 때문에 나이가 많거나 고혈압, 경미한 심장 질환을 겪은 사람들은 작은 이상 증세도 민감하게 감지하고 재빠르게 대처해야 한다.

협심증은 빨리 걷거나, 계단을 오를 때 혹은 무거운 것을 갑자기 들 때 발생하는데 가슴 중앙으로 심한 통증과 함께 호흡곤란이 찾아오고, 흉통이 3~5분간 지속되다가 휴식을 취하면 사라진다. 아침 시간이나 식사 후에 통증이 더 많이 찾아온다. 심근경색은 30분 이상 지속적으로 통증을 느끼고 호흡곤란과 어지럼증, 소화불량까지 겹쳐 일상생활이 불편하다. 이럴 경우 반드시 즉각 병원을 찾아 빠른 치료를 받아야 한다.

뇌혈관 질환의 전조 증상

불현듯 발병하는 뇌혈관 질환 또한 지나치기 쉬운 약한 전조 증상이 있다. 눈이 평소보다 건조하거나 충혈되고, 뒷목이 빠근하고 묵직해진다. 또 얼굴과 팔다리에서 증상을 발견할 수 있는데, 얼굴 한쪽이 저리거나 마비가 오고 경련이 일

TIP

뇌심혈관학회와 질병관리본부가 제안하는 뇌심혈관 건강생활 수칙

- 담배 끊기
- 술은 하루 한두 잔으로 줄이기
- 싱겁게 먹으며 채소와 생선 섭취하기
- 적절히 운동하기
- 적정 체중 유지하기
- 스트레스 줄이고 즐거운 마음 갖기
- 정기적으로 혈압, 혈당, 콜레스테롤 수치 측정하기
- 고혈압, 당뇨, 고지혈증이 있다면 꾸준히 치료하기
- 뇌졸중, 심근경색 발생 시 즉시 병원에 가기

어나기도 한다. 시력과 밀접한 관련이 있는 뇌경색은 갑자기 앞이 흐릿하게 보이거나, 물체가 두 개로 보일 때에 발병을 의심해보아야 한다. 이 외에도 뇌혈관 질환의 대부분은 팔다리가 계속 저리거나 감각이 무뎠어져 물건을 쉽게 떨어트리며, 두통과 함께 구토를 하는 경우가 많은데 이러한 이상을 느끼면 절대 만성피로나 과로에 의한 증상이라 생각해 휴식만 취하지 말고 곧장 주변인에게 상태를 알리고 병원으로 이동해야 한다.

건강한 생활이 만병의 방어막

뇌와 심장, 그리고 그 모든 것을 이어주는 혈관은 우리 몸의 가장 중심이자 기본이 되는 장기인 만큼, 발병을 막기 위한 예방책 또한 어떤 질병보다 기본에 충실하다. 뇌심혈관계 질환의 발병률을 2~3배까지 높이는 흡연을 삼가고, 술자리는 되도록 가끔 짧게 갖도록 하자. 갑자기 과도한 운동을 하는 것보다 매일 규칙적인 생활을 하는 것이 뇌와 심장의 건강에는 더할 나위 없이 좋다. 평소 고혈압, 당뇨 등이 있다면 꾸준히 약을 복용하고 민감한 질환이니만큼 민감요법보다 전문적인 검사와 치료를 선택하는 것이 옳다. 이와 같은 예방 및 관리요령은 단순히 뇌심혈관계 질환뿐 아니라 수많은 기타 전신 질환에도 영향을 미치기 때문에 건강할 때부터 실천에 옮기도록 하자. 