

心不全症 이야기 (제2회)

심장질환의 조기치료로 심부전증을 예방합니다.

1. 고혈압성 심장질환

고혈압증이 오래 지속되면 언제나 높은 압력을 이겨내도록 심장이 활동하여야 하기 때문에 심장이 비대해지며 나중에는 압력을 이겨내지 못하여 충분히 혈액을 보낼수 없게 됩니다.

2. 류마치스성 심질환

류마치스 열(熱)이라는 병은 심내막염을 일으키고 이것이 판막까지 미치면 판막증이 됩니다.

처음에는 판막이 좁거나 잘닫치지 못하여도 비대하여 강한힘으로 혈액을 보낼 수 있어 잘견디나 나중에는 심장이 지쳐서 충분한 혈액을 보내지 못하게 됩니다.



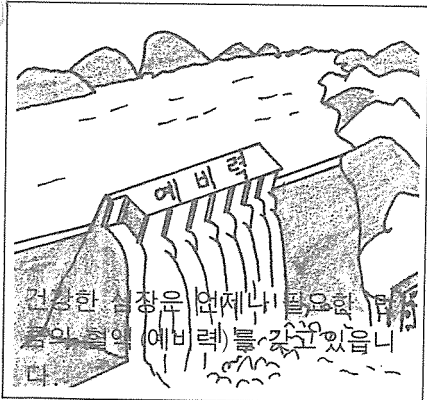
3. 동맥경화 심질환

심장자체도 영양소나 산소를 필요로 하는데 이를 위해 대동맥의 출구에서 바로 혈관이 나뉘어져 심근의 속으로 들어가는 혈관이 있습니다.

이것을 관동맥이라 하는데 이 관동맥에 동맥경화가 오면 그속이 좁아져 혈액의 흐름이 나빠져 심근은 산소부족이 됩니다.

이 결과 심근의 수축력이 약해져서 나중에는 심부전증으로 됩니다.

이밖에 선천성 심질환, 매독성 심질환, 내분비성 심질환, 등 여러가지가 있으나 결국은 심장이 혈액을 송출하는 힘이 약해져서 심부전증이 됩니다.





■심부전증의 증상

특히 신장의 기능이 저하됩니다.



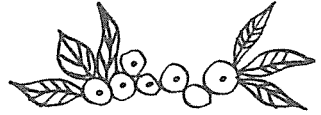
심부전증의 증세로는 부종이 나타나고 숨이 차며 심장이 확대되는 세가지 주요소견입니다.

몸이 요구하는 만큼의 혈액을 심장이 내보낼 수가 없게되면 뇌, 간장, 위장, 신장 등의 기능도 장애를 받게 되는데 특히, 신장의 기능이 저하되어 뇨의 양이 줄게되고 몸속에 물이 고이게 되어 부종이 심해지게 됩니다.

초기증상으로는 무릎이하의 다리, 특히 발이나 발등에 부종이 나타나나, 심해지면 간비대 및 동통, 위장의 소화 흡수장애, 식욕부진, 구토 등이 일어나며 손, 발, 입술 등의 말초의 혈액순환이 나빠져 청색증(피부색이 파랗게 빈함)을 보이며 더 심하면 뇌부종으로 신경증상도 보입니다.

■심부전증인 사람의 생활

안정을 취하는 것이 좋습니다.



심부전증의 치료를 위해서는 심장기능을 회복시켜야 하는데 우선 안정을 취하고·강심제나 이뇨제를 투여해야 합니다.

그러나 심장병에 따라서는 강심제로 인하여 오히려 나빠지는 수도 있고 오랫동안 심부전증에 걸려있는 사람이 함부로 강심제나 이뇨제 같은 약을 장기간 복용하면 약물의 부작용으로 심부전이 더욱 악화되는 경우가 있으니 반드시 의사의 지시에 따라야 합니다.

또한 부종의 치료를 위해 소금의 주성분인 나트륨을 제한해야 합니다.

심장에서 혈액의 송출량이 부족하게 되면 신장의 혈액량이 감소하고 따라서 뇨량이 줄게되어 신장은 물과 나트륨을 몸속에 저장하려는 작용을 나타냅니다.



부종의 예방에는 저염식을 하는 것과 이뇨제가 좋습니다.

고이게 되면 부종이 생기게 됩니다.

부종을 일으키는 가장 큰원인이 소금의 주성분인 나트륨이므로 심부전 환자는 저식염을 하거나 이뇨제를 사용하여 필요이상의 나트륨을 제거하여야 합니다.

물은 일반적으로 제한할 필요는 없으나 심부전이 악화된 폐수종이라는 상태에서는 주의하여야 합니다.

그밖에 비만인 사람은 칼로리를 제한하여 심장의 부담을 줄이는 것이 중요합니다.

■ 심부전증의 예방

□ 심장질환의 근본적인 원인 치료가 중요합니다.



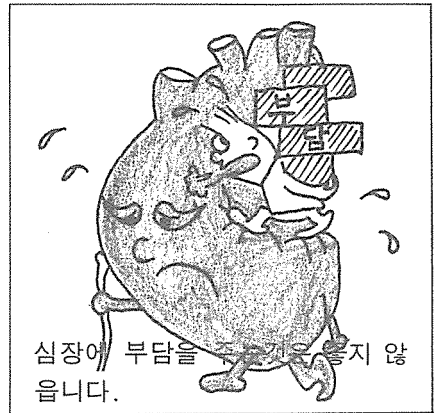
보통사람이면 충분히 이겨낼 수 있는 자극이나 운동등으로도 심장질환이 있으면 심장의 예비력이 적게되어 바로 심부전이 됩니다.

심장에 부담을 가급적 적게하는 것이 심부전증의 예방에 가장 좋습니다.

국민건강생활지침



1. 식사전에는 손을 씻고 식사후에는 이를 닦읍시다.
2. 음식은 제때에 골고루 먹읍시다.
3. 행주와 도마는 삶거나 햇볕에 말려



이를 위해서는 심장병 환자는 다음과 같은 주의가 필요합니다.

1. 심한 운동이나 과로는 피하도록 하나 적당한 운동은 좋습니다.
2. 염분이 적은 식사를하여 심장에 부담을 적게 하는 것이 좋습니다.
3. 표준체중 $(키 - 100) \times 0.9$ 을 유지하여 비만을 방지 합시다.
4. 빈혈을 일으키는 원인이 없도록 합시다.
5. 원인 심장질환에 대한 치료를 함께 실시하여야 합니다.

서 씹시다.

4. 쓰레기통은 뚜껑을 덮고 주위를 깨끗이 합시다.
5. 예방접종과 건강진단은 때 맞추어 받으시다.
6. 지나친 담배와 술을 삼갑시다.
7. 알맞게 운동하고 즐겁게 생활합시다.

보건사회부