

中

그 予防과 治療對策

血圧이 갑자기上昇하여 下降 않고 眼底血管에 出血이 있을 때, 뒷골이 몹시 아플 때,

인데, 이 혈압이 올라간채 내려오지 않을때가 있다. 이는 매우 위험한 상태이다.

②최저혈압이 상당히 높아지고 콩팥의 상태가 나쁠 때

혈압은 최고와 최저, 두가지에 모두 관심있게 관찰해 두어야 한다. 특히 콩팥의 상태가 나빠졌을때 최저혈압이 높아져 있으면 매우 위험이 박두한 증거이다.

③안저망막에 출혈이 있을 때

안저에 있는 망막동맥은 뇌동맥의 일부이며, 안저동맥의 상태변화는 곧 뇌동맥의 상태변화일수도 있다. 만약 안저출혈이 생기면 곧 뇌동맥에도 어떤 중대한 변화가 있지 않는가를 염려해야 한다.

④뒷골이 심히 아프거나

구역질이 날 때
뒷골이 심히 아프거나 구역

트로필) 따위의 뇌순환개선증강제 등을 꾸준히 복용하며 정기적으로 전문의의 지도를 받으면 예방관리의 효과가 매우 클것이다.

모든 성인병의 관리가 다 그렇지만 특히 뇌졸중의 관리는 무엇보다도 「예방」이 제일 좋은 대책이며 가장 현명한 방법이다.

◇치 료◇

치료는 원칙적으로 발병직후 급성기에 응급(구급) 처치로 시작되는 「일반치료」와 이 시기를 지난후 환자의 편마비나 언어장애같은 후유증등의 기능회복을 위한 물리요법같은 「재활치료」와 재발을 막거나 역치를 위하여 최선의 예방조치를 강구하는 「예방치료」로 크게 세

히혈압을 내려주는것이 좋겠다.

④수액및 영양공급

뇌부종을 조장하지 않도록 주의하되, 발병후 3~4일이 지나도 입으로 음식을 받아들이기 곤란한 상태일때는 「투유브」를 코를 통해 위에 직접 들어가게 하는 투유브영양공급을 시도해야 한다.

⑤보존요법

뇌졸중일때는 혈관강화및지혈제 등을 쓸수있고 뇌혈전일때는 혈소판응집억제제, 혈전용해제 등을 쓸수있다. 전반적으로 뇌졸중의 보존치료로서나 뇌순환증강요법으로서 Nootropil(뉴트로필) 같은 뇌혈류개선·대사부활(활성화) 제 등을 쓰면 효과적이다.

◆재활치료◆

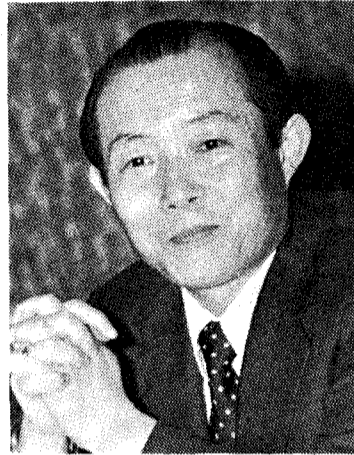
최근 우리나라에서도 재활의

치료만은 게을리 하지 말아야 한다.

◆예방치료◆

뇌졸중은 갑자기 발병하지만 이의 돌발에는 그 원인이 되는 근본질환이 있다는 것을 명심해야 하겠다. 이 질환들은 고혈압, 동맥경화증, 심장병, 당뇨병, 신장병등인데 모두가 중년기 이후 성인층에서 잘 생기고 좀처럼 치료가 안되는 비가역적인 만성·퇴행성 질환으로 소위 「숙환」(지병)이라고

매년 15만~20만명 이상씩 숨져가



柳 東 俊

慶熙醫大 교수
成人病豫防協會公보이사

豫防 平소에 血壓測定 血液검사 心臟狀態체크하고 醫師와 相談

腦循環增強위해 代謝復活劑효과 治療

질이 나거나 또는 한쪽의 손발이 저리고 입술이나 혀의 신경이 부러지고, 어지럽고, 의식이 흐려질 때는 일단 위험신호로 보는것이 좋다.

⑤자주 한쪽 수족이 갑자기 약간 힘이 빠지거나 무둔해져서 일상 하던 일을 잘못하게 되거나 의식이 흐려지는 경우 : 등등

이상과 같은 증상이 나타났을 때는 지체하지 말고 의사의 지도를 받는것이 중요하지만 반드시 이런 증상이 나타난 뒤, 의사에게 황급히 뛰어가는것 보다 고혈압이나 동맥경화증이 있는 사람은 항상 자기 건강에 대한 주의와 관찰을 게을리 하지 말아야하며, 정기적으로 혈압, 안저검사, 혈액검사, 소변검사등을 받아 미리미리 건강상태를 「체크」 하도록 해야한다. 이것이 뇌졸중을 미리 방지하는 유일한 방법이 되겠다.

그러나 보통 자각증상이 없는한 모르고 그냥 지내는 경우가 많고, 알라도 별로 고통이 없으면 주의를 게을리하다가 줄기에 뇌졸중과 같은 무서운사신에게 치명타를 맞고 비로소 치료를 받으려 하는데 때는 이미 늦은 것이다. 따라서 평소 혈압을 자주 측정하고 혈액검사나 심장상태검정을 실시하여 함시 깊이 주의하여 필요한 조치를 취하여야 하는데 특히 의사의 지도와 관리하에 가령 하나의 적절한 예방치로나 예방조치로서, Nootropil(뉴

가지로 나누어 생각할 수 있겠다. 이를 제한된 지면관계로 그 원칙만을 간략히 말하면 다음과 같다.

◆일반치료◆

일반치료에는 절대안정, 기도 확보(호흡처치) 등등으로 시작되는 구급요법과 응급치료와 동시에 뇌부종치료등이 포함되는 내과적 요법과 뇌순환증강제선을 위해 Nootropil 같은 뇌혈류개선 및 대사부활제등을 쓰는 보존요법과 그리고 일부 특수하게 적응증이 되어 수술적치료를 하는 외과적 요법등이 있는데, 이 중에서 중심이되는 몇가지를 간략히 나누어 설명하면 다음과 같다.

①병원에서의 응급처치

이는 매우 중요한 처치인데 짧은 「투유브」를 입에 삽입하여 숨이 막히지 않도록 해주는 것이다. 침과 가래는 흡인기계로 자주 빨아(Suction) 주어야한다. 깊은 혼수상태에서 호흡이 곤란할때는 우선 손쉽게 기관내삽관을 시행하여 인공호흡기로 호흡을 도와주고의식장애가 오래 갈듯하면 기관 절개수술을 시행한다.

②뇌부종에 대한 치료

뇌부종의 형성은 산소의 결핍과 밀접한 관계가 있으므로 앞서 말한 기도의 확보는 물론 산소의 공급도 때때로 시행한다. 치료제로서는 부신피질 「호르몬」제와 고장용액등이 있다.

학에 대한 일반의 관심도가 높아져 가고 있어 매우 다행한 일이다. 선진국들의 통계를 보면 반신에 마비가 온 환자들이 재활치료를 했더니 약80%가 정상인과 거의 같은 생활을 할수 있게 되었다고 한다. 따라서 재활치료는 조기에 할수록 효과가 회복가능성이 훨씬 높은 것이다.

그러면 재활치료는 언제부터 시작하면 좋을가? 뇌졸중의원인이 뇌혈전일 때는 의식이회복되고 혈압, 맥박, 호흡등이정상이면 발병 그 다음날부터 시작해도 무방하며, 그 원인이 뇌출혈일 때는 재출혈 가능성을 고려하여 발병후 3~4주간은 기립훈련은 삼가되 그밖에누워서 받을 수 있는 변형예방

하겠다. 그러나 평소 의사가 권하는 주요한 몇가지 예방수칙과 주의깊은 예방요법을 꾸준히 정성껏 이행하면 뇌졸중의 불행한 돌발에 의한 사망이나 비참한 불구·무능력상태 같은 합병증이나 후유증등을 미연에 방지하여 자기의 여명인 천수를 다할 수 있겠다.

따라서, 「예방」란에서 이미 밝혔지만, 평소 혈압측정, 혈액검사, 심장상태 점검등을 자주 실시하면서 의사의 지도하에 적절한 예방치료를 뇌순환증강제 Nootropil(뉴트로필) 따위를 꾸준히 복용하며 정기적으로 전문의의 관리를 받으면 예방치료의 효과가 매우 클것임을 거듭강조하는 바이다.

인간생활에 가장 기본적으로 필요한 것이 물이다.

수자원개발은 에너지 개발 못지않게 세계 각국의 주요 개발계획 가운데 하나로 활발한 연구가 진행되고 있다.

유네스코 꾸리에(4월호)에 따르면 세계 인구의 절반인 20억의 사람이 깨끗한 물을 제대로 못마시고 있다는것. 농촌지역의 경우는 29%만이 위생적인 물을 마실수 있을뿐이며 위생시설은 13%에 지나지 않는다는 것이다.

전세계의 물 소비량, 특히 감률소비량은지

世界人口 20억명 汚水 사용

난 20세기초에 비해 7백%가 늘어나 연간 소비량이 3천km³에 이르며 21세기 초에는 지금보다 50%이상 늘어날 것으로 예측되고있 따라서 물의 부족은 이미 세계 곳곳에서 여러가지 문제를 야기하고 있다. 세계보건기구(WHO)는 인류를 위협하는 질병 가운데 80%가 물과 직접 관련된 것으로 보고 있다. 예를 들면 4억이 위장염에 2억이 탈장이 열병에, 3천만명이 사상충병에 시달리고 있는데 이러한 병들은 모두 물에 의해 전염되는 것들이다. 또 깨끗한 물

깨끗한 물이 건강과 직결된다

만 공급된다면 우선 설사병이 없어져 현재의 유아사망률이 절반으로 줄어들것으로 예측하고 있다.

UN도 물의 심각성을 지난 81년부터 90년까지를 「국제 식수공급 및 위생시설을 위한 10개년」으로 정하고 수자원 개발에 관심을 쏟기 시작했다. 이에앞서 유네스코는 지난74년 세계수자원문제에 대한 연구와 협력을위해 「국제수문학計劃」을 설립했다.

수문학계획은 그동안 2천명 이상의 수문학전문가를 교육시킨바 있는데 수자원 관리에 대한 「실제적이고 현실적인 적용훈련」에

疾病 중 80%가 물과 關聯

중점을 두었다. 즉 東아시아지역의 경우, 지하수에 염분이 많기 때문에 지붕에서 흘러내리는 빗물만을 아두는 철근콘크리트 물통을 개발해 냈던가 사막지역의 경우 지하대에서 물을 얻는 방법등을 고안해 냈다. 콘크리트 물통은 콘크리트에 대나무를 가로질러 만들므로 값싸게 만들수 있으며 지하수는 물이 안새는 금속관을 물줄기에 직각으로 세움으로써 비가 그치면 말라붙는 모래강 바닥에 저수지만 들수 있다는것.

무서운死神、「腦卒中」이란 도대체 무슨病인가

腦血管病으로 循環障礙 意識 혼수 일으켜 死亡率 높아

病 최대의 敵, 平소에 健康管理을

腦卒

◆ 뇌졸중은 우리나라에선 최근 사망원인의 제 1위를, 구미에서는 2~3위를 차지하는 무서운 사신 「뇌졸중」은 도대체 어떤 병일까? 복병처럼 모르게 때때로 발생하거나 사망률이 훨씬 높아 정말 무서운 사신으로 불릴 만하다. 우리나라에선 매년 15~20만명 정도가 뇌졸중으로 사망하는 것으로 추산되고 있다. ◆ 「뇌졸중」이란 뇌혈관질환의 총칭으로 의사들뿐 아니라 환자들 사이에서도 널리 쓰이고 있는 「뇌졸중」(C. V. A.)이라는 병명은 뇌혈관장애로 인한 질환 및 사고의 총칭으로 일반적으로는 뇌혈관에 순환장애가 일어나 갑자기 의식장애와 함께 신체의 반신에 마비를 일으키는 급격한 뇌혈관병을 말하는 것이다. 구미각국에서도 Stroke 또는 Apoplexy 등으로 불리워지는 이 병, 즉 「뇌졸중」이란 말은 줄지어 쓰러진다는 뜻인 희랍어의 「Apoplexia」란 말에 해당되고, 역시 영어의 Stroke란 말도 「Struck with Violence」라는 어의 가진 희랍어에서 연유된 것인데 변

最近 우리나라에서 死亡原因 제 1 위

분류 및 주요증상

◆ 뇌졸중의 분류 ◆

뇌졸중 (Cerebro Vascular Accident)은 흔히 뇌출혈 (Cerebral hemorrhage) 과 뇌경색 (Cerebral infarction)의 두가지로 크게 나누는데, 과거에 흔히들 「뇌일혈」이라 불렀던 「뇌출혈」은 주로 고혈압 등으로 혈관이 터져서 피가 뇌속으로 모여서 뇌조직을 압박하는 것이고, 과거에 「뇌연화」라고 불렀던 「뇌경색」은 혈전이나 전색 등으로 뇌혈관이 막혀서 피가 통하지 못해 그 부위의 뇌기능을 상실하는 것이다. 다시 「뇌출혈」은 뇌실질내출혈 (Intra Cerebral hemorrhage) 과 뇌지주막하출혈 (Subarachnoid hemorrhage)로, 「뇌경색」은 뇌혈전증 (Cerebral thrombosis) 과 뇌전색증 (Cerebral embolism)으로 각각 두가지로 다시세분되어, 결국 뇌졸중은 전문적으로 4가지의 병형으로 구분되는 것이다.

◆ 병형별 주요증상 ◆

① 뇌실질내출혈

뇌출혈의 대표적 출혈이 되는 「뇌실질내출혈」은 평소 혈압이 높은 사람에게서 잘돌발하는데 밤에 잠자고 있을 동안에 일어나는 일은 거의없고 대개 활동하는 낮동안에 갑자기 발생한다. 이 뇌실질내출혈의 가장 흔한 원인은 고혈압인데 뇌혈관의 세소동맥에 「초자양변성」결과로 미소 또는 속립성 동맥류가 생겨 출혈의 원인이 된다고 보고있다. 호발부위는 약 50%에선 선조체, 20%에선 피질하백질, 15%에서는 시상, 10%에선 뇌간, 5%에선 소뇌에서의 순으로 되어있다. 본출혈은 보통 50세이후 고혈압환자에서 많이 볼수있는데 발생빈도가 다른 형태의 뇌출중에 비해 추운 겨울에 높고 의식장애나 운동마비 같은 전신소견이 뚜렷하고 척추액검사상 80%이상에서 출혈성이 말초혈액중 백혈구 증가가 있고 체온도 상승된다. 예후를 보면 부위, 크기, 정도, 연령, 환자의 상태 및 개인차 등에 따라 다르지만 보통 50~60%에서 사망하는데, 연령이 높을수록 사망률이 더욱 높다. 이 뇌실질내출혈의 발생시 처음 증상을 보면, 대개 갑자기 쓰러지면서 첫마디가 「어지럽다」, 「머리가 아프다」하는 예가 많고, 그런 다음엔 잘 토한다. 그와 동시에 몸의 반신이 마를 들지 않음을 발견하게된다. 의식은 보통 數分에서 한두시간 동안에 점점 혼탁해 들어간다. 환자가 깊은 혼수에 빠져 들어가면 심한 자극을 몸

한다. 우리나라에선 옛날부터 「바람맞았다」, 「뇌일혈」 등의 뜻으로 『중풍』이라고 불려 왔으나, 정확한 것은 아니고 뇌혈관질환, 사고 또는 뇌의 다른 병변까지를 포함하는 「뇌혈관장애」의 총칭을 말하는 듯하다고 하겠다.

에 주어도 반응하지 않게 되며 호흡소리를 요란하게 내면서 거칠어지고 1분간에 30회이상으로 빠르게 숨을 쉬는 경우가 있다 (이를 중추신경성과 호흡이라 함) 발병직후 한시간내로 깊은 혼수상태에 빠져들어가 계속되면 24시간내에 대개 사망하는 수가 많고, 의식장애가 처음부터 그리 깊지않고 24시간을 경과한후 소리를 내어 불렀을때 반응이 있을정도면 생존할 확률이 꽤 높고 처음부터 계속해서 의식이 좋은 환자는 대개 예후가 양호하다.

② 지주막하출혈

이의 가장 많은 원인은 동

③ 뇌혈전증

뇌혈전증과 동맥경화증은 불가분리의 관계에있다. 뇌혈전증은 바로 뇌동맥경화증이 주원인이다. 우리나라에선 통계결여 등으로 잘 알수없으나 구미등에선 이것이 뇌졸중의 가장 많은 원인으로 50%이상을 차지하고있다. 보통 나이가 많아지면서 노화와함께 증가하고 심하여지는데, 여기에 고혈압까지 있으면 동맥경화증이 악화되어 작은 가지에 까지 지질이 침

④ 뇌전색증

이는 어떤 물질이 혈류를 통하여 뇌에 운반되고 그것이 크기에 맞는 혈관에 가서 막히는 것을 말하는데, 뇌출혈과 비슷하게 갑자기 발병한다. 그러나 마비같은 증상이 발병직후보다 시간이 경과함에 따라서 빨리 좋아져가는 경향을보이는것이 보통이다. 뇌전색은 주로 심장병이있는 환자에서 특히 「류머티스」성 심장질환, 승모판협착증 같은 판막증 심내

잠에서 깨어보니 한쪽수족이 무겁고 우둔해져 있으면 대개 뇌혈전으로 보는것이 좋겠다. 때때로 이 마비증상은 몇시간을 경과하는 동안 점점 더 진행되었다가 정지되는 경우도 있고, 드물게는 마비의 진행이 다음날까지 지속되어 의식이 점점 혼탁해지는 진행성의 뇌혈전증도 있다.

면, 뇌실질내출혈은 그주된 원인이 고혈압이고 지주막하출혈은 그 주된 원인이 동맥류등의 뇌혈관기형의 파열이고 뇌혈전의 주원인은 뇌동맥경화이며, 뇌전색의 주원인은 승모판협착이나 부정맥등의 심장병이라고 하겠다.

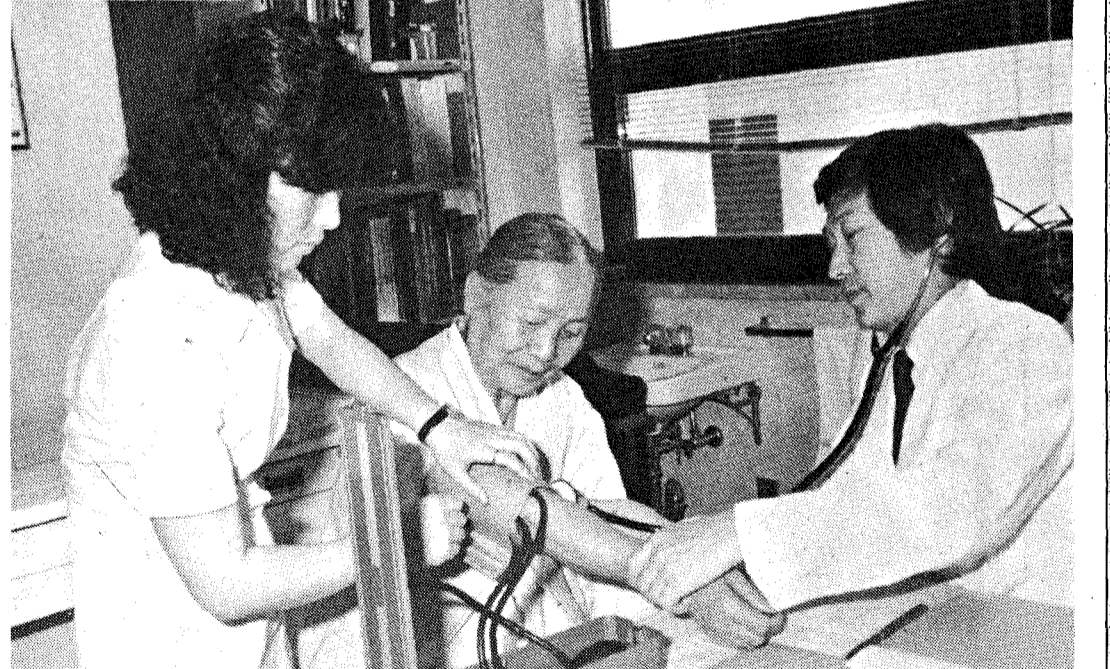
◇ 예 방 ◇

뇌졸중은 예고없이 갑자기닥쳐오는 것으로 일반사람들은 인식하고있다. 뇌졸중은 한번 발작이 일어났다하면 무서운 후유증을 남기기 때문에 사전에 예측할수만 있다면 미리 예방하는것이 상책이다. 그런데 여기서 한가지 분명히 해둬야 할 사실은 뇌졸중은 결코 풀지에 기습해 오는 병이 아니라는 사실이다. 뇌졸중 발작은 미리막기 위하여고

뇌졸중은 예고없이 갑자기닥쳐오는 것으로 일반사람들은 인식하고있다. 뇌졸중은 한번 발작이 일어났다하면 무서운 후유증을 남기기 때문에 사전에 예측할수만 있다면 미리 예방하는것이 상책이다. 그런데 여기서 한가지 분명히 해둬야 할 사실은 뇌졸중은 결코 풀지에 기습해 오는 병이 아니라는 사실이다. 뇌졸중 발작은 미리막기 위하여고

主要症狀은腦室質內出血과 腦血栓症 등으로 50세이 후에 多發

가장 흔한 原因은 高血壓과 腦動脈硬化



◆ 50세이후에 多發하는 腦卒中은 腦血管病으로 순환장애와 意識혼수등을 일으켜 成人病 가운데 가장 死亡率이 높은 무서운 病이다. 가장 흔한 原因은 高血壓과 腦動脈硬化 합병증으로 誘發하며 평소에 血壓측정 血液검사 心臟상태등을 정기적으로 체크하여 健康管理에 유의해야 한다 (사진은記事特定內容사실과 關聯없음).

착되어 그내강이 좁아지고 막혀 심각하게 된다. 보통 내경 동맥이 두개강내로 들어가는 근처, 중뇌동맥이 처음 분기하는 곳, 뇌동맥의 기시부, 척추동맥이 기저동맥과 연결되는 부위 기저동맥의 하부 1cm부위 및 상부분이 되는곳, 후뇌동맥이 뇌교각을 돌아가는 부위 등이 호발부위로 알려져있다. 가령 60대 노인에서 아침에

막막이나 또 심방세동같은 부정맥등이 있는 환자에서 잘 일어난다.

◇ 원 인 ◇

뇌졸중의 원인은 앞서 「분류」 및 「병형별주요증상」에서 이미 말했듯이 각각 그병형에 따라 다르게 다시 간략히 말하

혈압이나 동맥경화등이 있는 사람은 다음과 같은 때에 특별히 조심하도록 하여야 하겠다.

① 혈압이 갑자기 올라가서 내려오지 않을 때

혈압은 항상 중요하다. 가령 최고혈압이 160인 사람이 때에 따라 200으로 올라가더라도 안정하면 도로 내려오게 마련

高血壓과 動脈硬化 있는 사람이 注意해야 할 點

비만증 高血壓 당뇨병 動脈硬化症 뇌졸중 癌 등은 成人病