

動脈硬化症의 이야기

동맥경화증

(제1회)

올바른 식단개선으로 동맥경화증을 예방합시다.

1. 동맥경화증이란

- 동맥혈관벽에 콜레스테롤이 쌓여 혈관이 좁아지는 것입니다.

동맥경화증이란 문자 그대로 동맥이 굳어지는 병입니다.

혈관의 생김새를 보면 안쪽으로는 실비단 같은 내막(內膜)이 있고 바깥쪽으로는 외막(外膜)이 있는데 이 내막과 외막사이에는 두꺼운 근육으로 된 중막(中膜)이 있습니다.

이 중막에 여러가지의 물질이 오랜동안 침착되면 내막은 혈관의 내강(內腔) 쪽으로 부풀어 오르는데 이것이 최초의 동맥경화 현상입니다.

이때 중막에 침착되는 여러가지 물질 중에는 콜레스테롤이란 것이 있습니다.

콜레스테롤은 동물성 지방의 일종인데, 옛처럼 끈끈하고 잘 엉겨붙으며 기름때와 같이 혈관 안쪽에 달라 붙습니다.

이것이 계속해서 끼면 내막은 자꾸 부풀어 혈관은 좁아지고, 처음엔 끈끈하던 기름때가 갈수록 단단히 굳고 칼슘이 쌓여 마침내 뼈처럼 딱딱하게 됩니다.

그리고 부풀어 오르던 내막은 터져 버리고 혈관의 내벽이 헐기 시작합니다.

혈관내벽에 상처가 나니까 이번에는 이 상처에 혈액이 달라붙어 응고하고 이로 인하여 혈관 속에는 작은 핏덩어리들이 생겨 혈액이 굳어지는 혈전(血栓)을 일으킵니다.

이 혈전으로 혈관은 아주 폐색(閉塞)되든가 좁아져서 피가 잘 흐르지 못하게 되는데 이쯤되면 동맥경화는 중증에 이른 것입니다.

이러한 현상은 신체동맥의 여러 곳에서 발생할 수 있는데 그중에서도 뇌나 심장이나 콩팥의 동맥에 발생하면 생명에 위협을 줍니다.

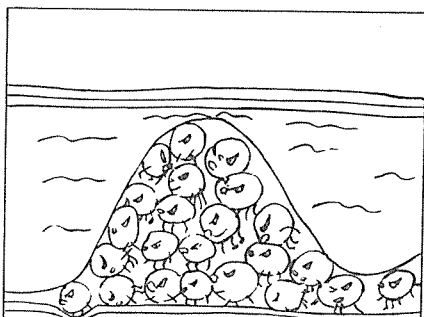
2. 동맥경화는 왜 일어나나

●노화가 가장 큰 원인이라고 합니다.

동맥경화의 원인은 여러가지로 설명이 되나 아직 확실치가 않습니다.

이것은 동맥경화의 원인이 그만큼 복잡하기 때문입니다.

동맥경화증도 고혈압처럼 유전하는 병이 아닌가 생각하는 사람도 있으나 유전설은 아직 확증이 없습니다.



동맥경화는 혈관내강에 콜레스테롤의 침착으로 일어납니다.

동맥경화증의 가장 큰 원인은 혈액속에 콜레스테롤이 많은 고(高)콜레스테롤혈증, 고혈압 및 흡연입니다. 당뇨병, 비만증, 운동부족도 원인이 되며 성격이 너무 꼼꼼하고 다혈질인 것도 원인으로 알려져 있습니다.

그러나 가장 큰 원인은 노화(老化)인 것 같습니다.

동맥경화는 일종의 노화현상의 하나로서 나이가 들면 정도의 차이는 있으나

거의 누구에게나 나타나기 때문입니다.

동맥경화는 혈관의 노화현상의 하나로서 고혈압이나 다른 원인이 없이도 나이가 들면 저절로 생기는 생리적 변화이지만 고혈압이나 혹은 다른 원인이 되는 병이 있을 때는 진행이 빠르고 정도도 심하게 병적(病的)변화로서 나타나므로 그 원인 치료가 중요하다고 하겠읍니다.

3. 동맥경화증은 왜 무서운가

●성인병의 핵심적인 중심질환입니다.

성인병의 주종을 이루고 있는 고혈압, 동맥경화증, 당뇨병 이 세가지는 매우 밀접하게 서로 연관되어 불가분리의 관계에 있습니다.

「고혈압」이나 「당뇨병」이 오래 계속되면 필연「동맥경화증」이 발생합니다.

