

예방과 치료에 있어서는 규칙적인 내과 진찰이 그 지름길이다. 병력과 이학적 검사를 병행하면, 뇌졸중에 걸릴 위험 요소를 가진 환자를 가려 낼 수 있다. 예방 조치는 젊었을 때부터 시행해야 한다.

뇌졸증을 일으키는 위험 요소를 다시 열거해 보자.

동맥경화증은 음식물 조절과 규칙적인 운동으로 예방하며 건강 증진법으로 시행해야 된다. 고혈압을 조절하지 않으면 동맥경화증을 더 악화시켜 뇌출혈 위험이 커

비만증과 흡연은 뇌졸증의 빈도를 높게하며 스트레스와 함께 건강 습관이 나쁘면 뇌졸증의 빈도는 높아진다. 규칙적 운동 및 휴식 프로그램은 빈도를 낮추는 길이다. 비만증은 뇌졸증의 빈도를 높게 한다.

뇌속의 동맥이 막히면, 외과적 수술을 시행한다. 피가 엉겨서 피덩어리를 만드는 것을 지연시키기 위하여 혈액 응고 방지제를 투여하고, 고혈압과 당뇨병은 조절해야 된다. 뇌졸증이 되었을 때 가장 중요한 치료는 재활 계획을 세워

나, 언어 장애를 가진 경우 빨리 치료해야 된다.

재활 계획이 성공적으로 이루어 지려면 첫째 뇌졸증이 일어난 뒤 빠른 시일내 시작한다. 가족의 도움이 둘째로 중요 사항이다. 재활 계획팀은 의사, 간호사, 전문 치료사, 그리고 가족으로 이루어져야 효과적이다.

환자가 침상에 누워 있을 때 자주 몸을 움직여 주고 자세를 바꾸어 주면서 자주 마비된 근육 운동을 시킨다.

다. 운동을 시키면, 순환이 좋아지고 관절 신축성도 잘 유지되며 다른 병발증도 줄어든다.

이런 치료는 처음에는 간호사나 전문 치료사가 시행하고 가족들이 계속해 주는 것도 좋다.

침상에 오래 누워 있으면 침대에 닿는 부위에는 혈액이 잘 통하지 못하여 욕창이 생길 수 있다. 또 가래와 침을 제대로 빨아 내지 못하면 폐렴의 위험도 커진다.

환자의 위치 변경, 마사지 그리고 피부 청결은 병발증을 막는 첩경이다. 뇌졸증을 앓고 있는 환자 가족은 환자의 병세와 그 질환으로 봉착하게 될 문제에 대하여도 잘 알아두어야 한다.

환자와 환자 가족은 그 치료 기간을 예측하기 어렵기 때문에 신경이 예민해질수 있으므로 뇌졸증 환자의 행동을 이해해야 한다. 환자나 가족은 매일 매일 일어날 만한 일들을 항상 생각해두어 발생되는 문제에 대처해야한다.

예를 들면 환자가 갑자기 신경질을 부려 견잡을 수 없을 때도 있다. 잘 웃고 웃는데 이 상황은 정서적 상태와 일치하지 않는다. 또 쉽사리 화도 잘 낸다. 흔히 이

## 건강상식



### 이 정 균 <한양대학병원 내과>

진다. 심장질환 환자는 치료받아야 한다.

당뇨병을 앓고 있고 조절이 안 되면 뇌졸증의 빈도는 높아진다. 피가 잘 응고하여 뇌졸증이 잘 생긴다.

가족력상 고혈압, 뇌졸증 또는 심장병을 앓고 있다면, 그 가계는 뇌졸증 위험이 크므로 규칙적인 검사를 시행하는 것이 좋다.

실행에 옮기며 회복을 빨리 하게 하는 일이다.

뇌졸증의 침범 정도는 경증 및 중증이 있어, 빨리 회복되는 수도 있으나 심한 손상이 있어, 회복이 오래 걸리기도 한다. 신속히, 그리고 자연 치유되는 뇌졸증 환자에게는 재활 계획이 큰 문제가 되지 않지만 빨리 상태를 파악하는 것이 좋다. 약간 마비되었거

런 현상은 뇌졸중 때문이나 오래 끌지는 않는다. 단 한가지 중요한 것은 이들 증상은 병때문이며 환자의 감정과는 관련이 없다는 사실이다.

일시적으로 우울증에 빠지기도 하는데, 심각하지 않거나 오래 끌지 않는다면 자연적인 반응으로 받아들여야 한다. 진진 자체는 느끼기 때문에 어떤 능력을 다시 습득하는 데는 오랜 시강이 걸리며, 주위의 무관심을 호소할 때가 많다. 환자 자신은 자신의 상태에 대하여 아주 예민하게 받아들이고 항상 자신을 비웃는다는 생각까지 할 수도 있다. 따라서 가족들은 환자가 심각하게 생각하는 문제에 대하여, 또 우울증에서 벗어날 수 있도록 용기를 불어 넣어 주어야 한다.

환자의 판단력이 약해져서, 기억도 건너 뛰는 수가 많다. 이런 지적 손실에도 불구하고, 정신은 맑고, 어떤 면에서는 유능하다는 판단이 내려질 수도 있다. 가족들은 환자가 걱정하고 심각하게 받아들이는 정신적 지적 변화에 대해서는 담당 의사와 충분한 상의를 해야 한다. 이 경우 의사의 직업상 조언이 특별히 필요하다. 환자와 그 가족에게 지시해야 할 지침을 요약해 보자.

언어 중추가 장애를 받으면, 말을 하지 못한다. 의학적으로는 실어증이라 부른다. 실어증은 여러 가지 형태로 구분된다.

예를 들면 글자는 알지만 쓰지 못하거나 말하지 못하는 경우가 있다. 또는 읽거나 수를 세는 능력에 이상이 생길 수도 있다. 그러나 환자 가족은 환자가 생각하는 능력은 완전히 상실하지 않았다는 사실을 알아 두어야만 된다.



따라서 특히 환자와 관련있는 문제를 가지고 가족간의 의견을 의논할 때는 반드시 환자와 상의해야 된다. 실어증 환자는 그들의 능력 이상으로 잘 알고 있다는 사실을 상기해서, 환자 근처에서는 환자가 원하지 않는 일을 이야기해서는 안된다.

급성기가 지나고 환자 상태가 어느 정도 안정되면 언어 치료사의 도움을 받아 언어 장애를 치료해야 한다. 언어 재훈련 계획을 수립할 때 가족의 도움은 절대적이다. 뇌졸중 언어 치료는 빨리 할수록 효과적이다.

장애자 자신이 자신의 일을 빨리 할 수 있게 하는 간편하고도 실질적인 도구들이 많이 있다. 의사나 간호사가 환자를 방문하여 지도해 주는 방법도 도움이 된다.

보행이 어려운 환자를 위해서는 집안의 벽을 따라 난간을 만들어 주는 것이 좋다. 욕조와 샤워장에는 고무판을 깔아 미끄러지지 않게 하고, 샤워 밑에는 나무로 된 의자를 놓아 앉기 쉽게 만들어 준다. 또한 비누가 손에서 빠져나가지 않도록 형겅으로 한쪽을 싸놓

는 것도 좋다. 목욕탕 주위에도 난간을 만들어 주면 걷는데 편하다. 다리가 마비되어 팔만 쓰는 환자라면 휠체어 위에서 간단한 일을 할 수 있도록 도와준다. 침대에 누워만 있는 환자를 위해서는 침상 근처에 변기를 장치하고, 응급시 사람을 부를 수 있는 벨도 준비해 준다. 전등도 켜고 끌 수 있도록 조치한다. 무엇보다도 가장 훌륭한 약은 정신적·신체적 안정뿐이다.

새로운 연구 진전은 뇌졸중 치료에 서광을 비춰주고 있다. 뇌촬영에는 X선 및 초음파, 최근에는 전산화 단층 촬영도 시행하였으나, 뇌기능을 더 확인하고 세포기능을 알 수 있는 촬영법도 개발되었다. 그래서 뇌의 화학적 작용이나 그 대사 과정도 알아내게 되었다. 소량의 아스피린을 매일 복용하면 뇌졸중의 위험을 떨어뜨리고, 일시적으로 뇌혈관 빈혈증을 일으키는 것도 예방된다.

생선 기름은 동맥경화증을 낮추고 뇌졸중의 빈도도 낮춘다. 동물성 지방의 섭취를 줄여야 된다.☞