

뇌졸중과 당뇨병



이 현 철
연대의대 내과

뇌졸중이란 뇌혈관이 막히거나 터져 뇌세포에 산소나 영양공급이 중단되어 신경장애가 초래되는 경우를 말하는데 전세계적으로 암 및 심장 질환과 더불어 주요 3대 사망원인 중 제1위를 차지하고 있다. 뇌졸중의 빈도는 당뇨병환자에서 당뇨병이 없는 사람에 비해 3배 정도 높으며 이 질환에 의한 사망률 또한 높다.

외국의 연구보고에 의하면 당뇨병 환자가 뇌혈관 질환을 일으킬 위험은 남자에서 2.5배, 여자에서 3.7배 높고, 뇌혈관 질환이 있는 환자 중에서 남자에서 10%, 여자에서 14%가 당뇨병을 가지고 있었다고 한다.

우리나라에서는 정확한 통계는 없으나 당뇨병 환자에서 뇌졸중의 빈도는 높으며, 관상동맥질환보다 뇌혈관 질환이 더 문제가 되는 것 같다.

이렇게 당뇨병 환자에서 뇌졸중의 빈도가 높은 이유는 당뇨병에 의해 조기 동맥경화증이 뇌혈관에 발생하기 때문이다.

뇌졸중은 다양한 신경학적 임상증상을 일으키는 질환으로서 단순한 의식 장애나 반신 운동마비를 일으키는 것이 아니라 감각장애, 언어장애, 보행실조, 현기증, 복시, 배뇨장애, 시야장애 및 부위에 따라 여러 증상이 복합적으로 나타나며 때로는 마비증상이 없이 소위 노망이라고 하는 만성적인 노인성 치매를 초래하며 그 예후도 완전 정상회복에서 사망까지 극히 다양하다.

뇌졸중의 위험인자로서는 연령, 인종, 계절적 요인과 고혈압, 당뇨, 심장질환, 혈청지질, 비만, 흡연, 혈액질환, 피임약, 그리고 여러 식사 요인 등을 들 수 있다. 이들 중 나이나 유전적 소인 및 인종 등의 위험인자는 인간의 힘으로 어쩔 도리가 없겠으나 나머지 요인들은 건강에 관심과 주의로 쉽게 찾아낼 수 있으며 조기 치료를 통한 예방조치가 용이하다.

뇌졸중의 빈도는 당뇨병 환자에서 당뇨병이 없는 사람에 비해 3배 정도 높으며 이 질환에 의한 사망률 또한 높다.

뇌조직은 신체내 다른 조직과 달리 일단 손상되어 괴사현상이 일어나면 그 부위는 영구적으로 기능이 손상되기 때문에 어떤 치료를 한다 해도 절대 회복될 수 없다.

그러나 때로 특별한 치료없이 자연적으로 치유되는 경우가 있는데 그 기전으로 주위 건강한 뇌조직이 손상된 부위의 기능을 대신하고 신경계의 새로운 질서가 확립되므로 이루어지는 것으로 생각된다. 따라서 무엇보다도 중요한 것은 치료에 앞서 예방이며 뇌졸중의 위험인자를 조기에 제거하는 개인적 노력과 국민적 차원의 계몽이 절실하다.

뇌졸중의 위험인자에는 고혈압, 당뇨병, 비만증, 고지혈증, 담배 및 음주 등 여러가지가 거론되고 있다.

고혈압

당뇨병 환자에서의 고혈압의 발생 빈도는 30~50%로 매우 높은 비율을 차지하고 있고 이는 뇌출혈과 뇌경색의 중요한 위험인자로서 혈압이 정상인 사람에 비해서 뇌졸중이 약 5배가량 더 많이 발생한다고 알려져 있고 특히 겨울철 추운 날씨에는 신체 모든 부위 혈관이 수축하여 혈압이 평상시보다 상승하므로 뇌졸중이 빈번히 발생할 수 있다.

따라서 규칙적인 일상생활을 하면서 싱거운 음식을 섭취하여야 하고 가능한 한 추운 날씨에는 외출을 삼가하는 것이 뇌졸중을 예방하는 지름길이다.

정신적 및 신체적 안정과 염분을 제한하는 식사요법 및 체중조절에도 혈압이 조절이 되지 않을 경우에는 혈압강하제를 사용하여 혈압을 140/90 정도로 유지시키는 것이 좋다.

고지혈증

당뇨병에서 지질 대사의 이상은 여러가지 지질 즉 콜레스테롤, 중성지방 및 유리 지방산 등을 증가시키고 이렇게 증가된 지질은 당뇨병 환자에서의 뇌혈관 합병증을 가속화시켜 뇌졸중 발생을 초래한다.

당뇨병 환자에서 고지혈증 발생률은 당뇨병의 형태 및 고혈당의 조절 여부, 영양상태 등에 따라 다르나 약 20~70% 정도이다.

가장 흔한 고지혈증은 고중성 지혈증이나 가끔 고 콜레스테롤혈증도 동반된다.

따라서 고지혈증의 치료는 우선 죽상동맥경화에 대한 다른 위험인자(흡연, 고혈압 등)가 동반된 경우 먼저 이를 교정하면서 철저한 혈당조절을 시행한다.

철저한 혈당조절을 하기 위해서는 식사요법이 필수적인데 이 경우에는 고혈당 및 고지혈증에 대한 치료 효과가 동시에 나타날 수 있도록 식사요법을 처방해야 한다.

이상과 같은 치료에도 불구하고 치료 시작 6개월 이후에도 원하는 치료효과가 나타나지 않을 때에는 고지혈증 자체에 대한 약물요법을 고려하여 혈중 지질을 정상화해야만 앞으로 발생가능성이 높은 뇌졸중을 미리 예방할 수 있다.



당뇨병 환자에서의
고혈압
발생빈도는
30~50%로
매우
높은 비율을
차지하고
있다.

담배와 음주

일반적으로 담배를 피우는 남성에 있어서는 담배를 피지 않는 남성에 비해 뇌졸중 발생률이 3배 높다. 이는 흡연이 혈관에 장애를 주는데 특히 고령층에서는 뇌혈관이 동맥경화증으로 좁아져 있는 상태이므로 심한 흡연은 뇌졸중 발생위험이 커 반드시 금연하여야 한다.

구미에서는 술 소비량에 비례해서 모든 종류의 뇌졸중이 증가한다는 통계도 있으나 뇌졸중 중 특히 뇌출혈 발생빈도가 높다는 견해도 있다. 어쨌든 음주는 뇌졸중 발생요인중 하나인 것만은 사실이다.

이는 알콜 섭취시 흡연빈도가 높아져 음주와 흡연이 혈액을 농축시켜 혈액점도를 증가시키고 또한 음주에 의한 반사성 혈소판 증가증이 생겨 뇌졸중을 유발시킬 수 있다고 하니 특히 뇌졸중이 발생하기 쉬운 추운 겨울철에는 가능한 한 술을 삼가해야 한다.

규칙적인
일상생활을
하면서
싱거운 음식을
섭취하고
추운 날씨에는
외출을
삼가하는 것이
뇌졸중 예방의
지름길이다.

스트레스와 성격

동물 실험에서 고지혈증이나 고혈압 없이도 장기적인 전기자극으로 인한 스트레스를 주면 사람에서와 비슷한 동맥경화증을 발견할 수 있다.

사람에서도 성격이 급하고 공격적이고 경쟁적이며 잘 참지 못하고 일하기를 좋아하고 방심하지 않으며 불안하며 흔히 얼굴 근육이 긴장되어 있는 성격의 소유자에서 뇌졸중이 흔히 발생한다고 알려져 있다.

따라서 서두르지 않고 잘 참으며 여유있게 생활하고 현대인의 최대의 적인 스트레스를 어떻게 해소하느냐가 또한 뇌졸중 예방에 중요한 변수이다.

일상생활상 주의할 점

뇌졸중 유발인자에 대한 사전 예방이 제일 좋은 치료법이다. 일상 생활에 있어서는 적당한 운동을 하면서 가급적 피로를 피하고 술·담배는 삼가하고 스트레스를 줄이고 편식을 피하고 골고루 영양을 취하면서 당분을 줄이고 염분섭취를 최소한으로 줄인다.

또한 동물성 지방을 삼가하고 식물성기름을 섭취하면서 규칙적인 생활을 하는 것이 예방의 지름길이다. 그리고 중년 이후에는 목욕시 장기간 열탕에서 땀을 빼는 것을 삼가하고 운동 후나 설사 등으로 인한 탈수 시에는 빠른 수분공급을 해야 한다.

또한 뇌졸중은 4계절중 추운 계절인 11월~3월에 자주 발생한다. 따라서 노인이나 고혈압 등 뇌졸중의 위험인자가 있는 사람들은 추운 계절 활동시 주의를 요한다. 특히 기온차가 갑자기 생기지 않도록 유의하여야 한다.

추운 겨울철 중년 이후 남녀에서 다음과 같은 증세가 발생하면 뇌졸중 가능성을 의심해야 한다.

첫째 일시적인 운동장애, 지각장애 및 언어장애 등이 있을 경우. 둘째 갑자기 발생한 경련. 셋째 평상시 심장이상이 있거나 맥박이 고르지 않을 경우. 넷째 급격히 두통이 생겼을 경우. 다섯째 갑자기 한쪽 눈이 안보이거나 물체가 두개로 보이는 경우. 여섯째 갑작스러운 현기증, 이명이나 청력장애 등이 나타나면 즉시 전문의의 자문이 필요하다. 