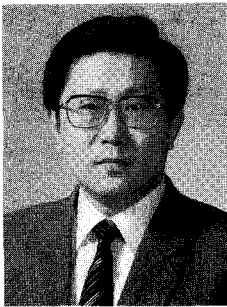


당뇨병환자와 겨울철 뇌졸중

적절한 운동과 비만예방, 혈당관리가 최선



김경래
연세의대 영동세브란스 내과

기온변화가 심한 환절기나 겨울철에는 몸의 모든 혈관이 수축하여 혈압이 정상시보다 상승되고, 뇌혈관의 수축이 잘 생겨서 뇌동맥경화증으로 이미 좁아져 있는 뇌혈관을 막히게 하여 뇌졸중의 빈도가 높아진다.

뇌졸중이란?

뇌에 혈액을 공급해 주는 뇌혈관에 이상이 생기는 질환을 뇌혈관질환이라고 하며, 그 중에서도 갑자기 발생하는 것을 뇌졸중 혹은 중풍이라고 한다. 뇌졸중은 암, 심장질환과 더불어 성인의 3대 사망원인중의 하나이며, 40대 이후에 많이 발병한다. 뇌졸중에는 뇌혈관이 막혀서 생기는 뇌경색(뇌일혈)과 뇌혈관이 터져서 생기는 뇌출혈이 가장 많은 빈도를 차지하고 있다.

뇌졸중과 관련된 질환들을 분석해 보면 가장 많은 질환이 고혈압이고 다음이 당뇨병, 심장질환 등으로 이들 질환을 잘 치료하지 않을 때 뇌졸중의 빈도가 높아지게 된다.

뇌경색은 뇌에 혈액을 공급해 주는 혈관이

완전히 막혀서 생기는 것으로 혈액공급을 받지 못하면 산소와 에너지 공급이 중단되어 뇌 세포가 죽게되므로 그 부분의 기능이 마비되면서 신체장애가 초래된다. 따라서 어느 혈관이 막히느냐에 따라 다양한 신체장애를 가져올 수 있다. 말만 좀 어눌해지던가 잠시 의식 소실만 생기는 것에서부터 반신불수, 전신마비, 혹은 호흡마비 등으로 인한 갑작스러운 사망에 이르기까지 다양한 증상을 보인다. 또 회복된 후에도 신체장애가 남는 수가 꽤 많다. 아주 작은 경색인 경우에는 마비증세는 전혀 없으면서 서서히 노인성 치매로 진행되는 경우도 있다.

뇌경색은 뇌동맥경화증에 의한 경우가 많고 뇌동맥경화는 다시 당뇨병에 잘 동반되는 고지혈증과 밀접한 관계가 있다.

뇌출혈은 뇌혈관이 갑자기 터지면서 뇌안에 혈액이 모여 찢어터리가 생기는 것으로 반수이상에서는 고혈압이 동반되어 있고, 그외에도 동맥경화증, 동맥류들에 병발된다. 뇌출혈시에는 뇌경색에 비해 직접적인 뇌세포의 괴사는 적으므로 출혈의 부위와 정도에 따라 차이는 있으나 잘 회복되면 후유증도 적게 남을 수 있다. 그러나 일단 뇌출혈이 되면 반수 이상이 사망하고 일부에서는 회복이 되어도 심각한 후유증이 남게 된다.

뇌경색이든 뇌출혈이든 발병초기에는 뇌압의 증가와 함께 뇌부종이 동반되며 이것이 뇌졸중 사망원인의 대부분을 차지하게 된다. 또 뇌졸중은 같은 환자에서 반복해서 발병하는 수가 많고, 재발시 사망의 위험률이 더 높아지므로 한번 회복이 되었다고 해도 항상 주의를 요한다.

뇌졸중을 잘 일으킬 수 있는 위험인자로는 고혈압, 당뇨병, 심장질환, 고지혈증, 비만과 같은 질병과 흡연, 음주, 피임약 복용과 같은 습관과 고령, 인종, 계절과 같은 환경적인 것들이 있다.

당뇨병과 뇌졸중

당뇨병환자는 정상인에 비해 뇌졸중발생율이 3배가 높으며, 사망률도 또한 높다. 또 뇌혈관질환이 있는 사람들을 조사해 보면 10명 중에 한명 정도는 당뇨병을 가지고 있는 것으로 나타나며, 당뇨병환자의 10~40%에서는 뇌졸중이 병발된다. 그만큼 당뇨병과 뇌졸중의 발생은 밀접한 관계가 있다.

정상인보다 고혈압인 사람이 뇌경색증이나 뇌출혈에 걸리는 경우가 약 5배가 많다. 그런데 당뇨병환자에서 고혈압이 발생하는 경우는 정상인보다 1.5~2배가 높으며, 50~60대의 당뇨병환자에서 고혈압 발생률은 50%이상이다. 따라서 당뇨병에 고혈압이 동반되면 뇌졸중의 위험도는 더욱 증가된다.

당뇨병은 동맥경화증을 일으키는 중요한 위험인자로서 비만과 고지혈증이 같이 있을 경우에는 가중적으로 동맥경화증을 유발한다. 동맥경화증이란 동맥혈관벽에 지방을 비롯한 여러 성분들이 쌓여서 혈관벽이 두꺼워지고 혈관의 구멍이 좁아져서 혈액의 흐름을 악화시키거나 혹은 완전히 혈관이 막혀서 조직에 혈액을 충분히 공급을 하지 못함으로 인하여 여러가지의 이차적인 질병을 일으키는 상태를 말한다. 뇌동맥에 동맥경화증이 온 뇌동맥경화증이 바로 뇌졸중의 원인이 된다.

당뇨병환자의 경우에는 지질대사의 이상으로 인하여 당뇨병의 형태, 치료정도, 영양상태등에 따라 다르기는 하지만 대체로 20~70%에서 고지혈증이 동반된다. 가장 흔히는 중성지방이 증가된다. 고지혈증은 동맥경화증 발생의 중요한 위험인자로서 뇌졸중의 발생에 관여한다.

인슐린 비의존형의 성인형 당뇨병 환자중 반정도가 비만이 동반되는데 비만은 자체로 동맥경화증을 악화시키며 고지혈증과 고혈압의 빈도를 높인다.

겨울철과 뇌졸중

기온변화가 심한 환절기나 겨울철에는 몸의 모든 혈관이 수축하여 혈압이 평상시보다 상승되고, 뇌혈관의 수축이 잘 생겨서 뇌동맥경화증으로 이미 좁아져 있는 뇌혈관을 막히게 하여 뇌졸중의 빈도가 높아진다. 대체로 11월에서 3월 사이에 뇌졸중이 많이 발생한다.

뇌졸중의 관리

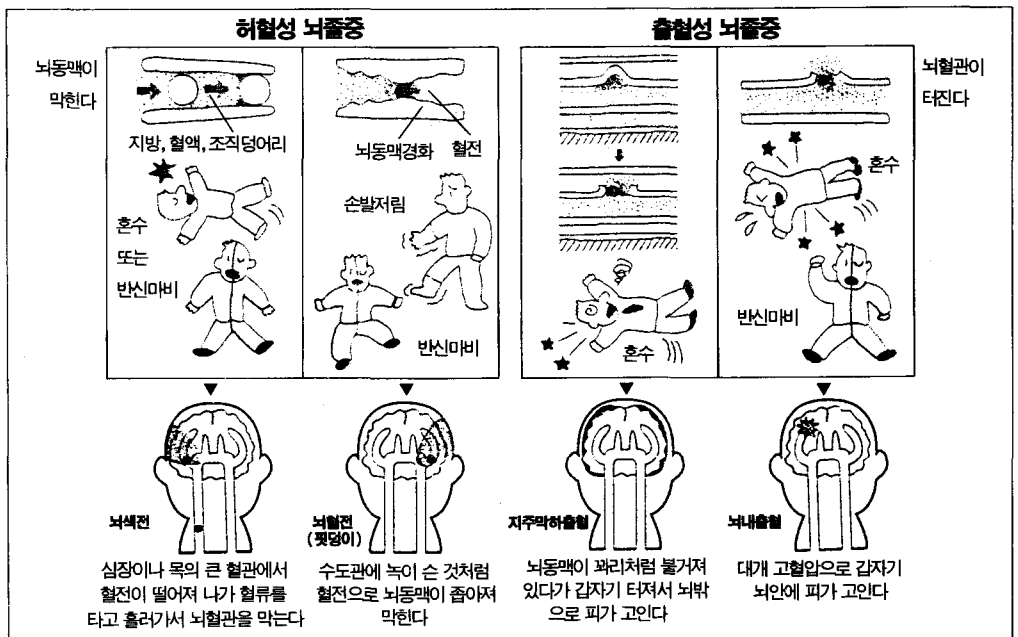
뇌졸중의 치료는 뇌졸중의 종류, 부위, 크기에 따라 다르지만 급성기에 환자의 생명을 구하는 것이 일차목표이다. 뇌졸중의 치료에는 일반적인 내과적, 외과적 치료외에 재활물리치료가 포함된다. 대부분의 뇌경색과 작은 뇌출혈은 내과적 치료를 하며, 큰 뇌출혈이나 동맥류 등이 있는 경우에는 외과적 치료를 하게 된다. 뇌경색은 내과적으로 뇌부종을 치료하고 혈관확장제, 항응고제 등을 투여하므로

막힌 혈관을 열어주고 혈액의 순환이 잘 되도록 하며 다시 막히지 않도록 치료한다.

일단 뇌졸중의 급성기가 지나게 되면 다음은 재활치료가 중요하게 된다. 뇌졸중치료중 전신상태가 안정되고, 보통 48시간이상 신경학적인 장애가 더 진행되지 않으면 재활물리치료를 시작한다. 가능한 조기에 시작하여 장애부위의 기능회복을 촉진시키고 합병증의 발생을 예방한다. 꾸준히 재활치료를 하면 3개월 이내에 신경학적 손실이 거의 회복되며, 완전하지는 못하더라도 마비는 서서히 회복이 가능하다.

뇌졸중에서의 회복은 대부분 오랜 시간이 걸리며 단기간에 특효를 보이는 특수한 치료법이 없으므로 서두르지 말고 끈기있게 치료에 임하면 좋은 결과를 얻을 수 있다.

겨울철 뇌졸중의 예방



뇌졸중은 일단 발병이 되면 상당기간 입원 치료를 필요로 하며 때로는 완치된 후에도 신체적인 장애가 남아서 일상생활에 많은 불편을 준다. 따라서 뇌졸중은 발병되지 않도록 예방하는 것이 최선이다.

당뇨병환자에서 가장 기본적인 것은 역시 철저한 혈당조절을 하는 것이며, 체중조절로 비만을 치료하고 동반된 고혈압 및 고지혈증을 철저히 치료하여야 한다.

규칙적이고 지속적인 운동을 하므로 비만을 막고 동맥경화증을 예방하며 치료한다. 단 신체에 무리를 줄 정도의 운동은 금물이다.

긴장과 불안 등 스트레스는 동맥경화증을 악화시키며, 혈압을 증가시키고 당뇨병을 악화시키며 뇌졸중의 빈도를 증가시킨다. 따라서 규칙적인 생활로서 스트레스를 가급적 피하고 정신적으로 안정된 상태를 갖도록 노력한다.

평소에 수분을 충분히 섭취하여 탈수가 되어 혈액이 농축되지 않도록 한다. 고혈압이 없다고 하더라도 평소에 음식을 싱겁게 먹는 습관을 갖는다.

과도한 음주와 과식을 피하고 특히 흡연을 금지한다. 흡연은 혈관수축을 일으키므로 흡연자에서는 비흡연자에 비해 뇌졸중 발생률이 3배가 높다. 따라서 당뇨병이 진단되면 담배는 반드시 끊어야 한다. 술도 뇌졸중을 일으키는 한 요인으로 보고 있다. 특히 술을 마시면서 흡연을 같이하는 경우에는 더욱 뇌졸중위험도를 증가시킨다. 따라서 가급적 술을 피하는 것이 좋다.

갑자기 기온변화가 생길 때에 뇌졸중의 발

생이 증가하므로 추운 날씨에는 가급적 외출을 삼가하도록 한다.

추운 겨울철에 사우나를 흔히 하는 경우가 있는데, 이때 너무 땀을 많이 흘리거나 혹은 열탕과 냉탕을 번갈아 들락거리는 것은 대단히 위험하다. 특히 노년층인 경우에는 사우나 열탕은 가급적 피하고 장시간 목욕도 삼가하고 목욕후에는 충분한 수분을 섭취하는 것이 좋다.

과거에 일과성 뇌허혈발작 -갑자기 의식이 상이나 마비현상이 나타났다가 하루안에 증상이 완전히 없어지는 경우- 의 병력이 있거나 뇌졸중 발생의 위험률이 높은 경우에는 소량의 아스피린복용이 뇌졸중 예방에 도움이 되나 주치의의 지시에 따라야 한다.

이미 한번 뇌졸중이 생겼던 경우에는 매년 7~8%의 재발위험이 있으므로 재발방지를 위하여 일상생활의 지도와 지속적인 약물복용 등에 대하여 역시 주치의의 지시에 따른다.

혹시 뇌졸중이 발생하였더라도 조기발견과 조기치료가 중요하므로 당뇨병으로 치료를 받고 있는 경우에 갑자기 다음과 같은 현상이 나타나면 뇌졸중일 가능성이 있으므로 즉시 전문의의 진찰이 필요하다. 갑자기 보행장애 혹은 운동장애, 연하곤란, 감각이상 혹은 언어장애가 생기는 경우, 어지럽고 토하거나 경련이 생기는 경우, 의식장애가 생기는 경우에는 즉시 가까운 응급실을 방문하여 정밀진단 및 치료를 받도록 한다.▶