

심장병의 예방과 운동(2)

증가되고 있는 심장병

생활수준이 높은 구미에서는 심장병, 특히 심근경색으로 사망하는 사람의 수가 다른 병으로 사망하는 사람의 수와 비교할 때 훨씬 많다. 우리나라에서는 현재 암으로 사망하는 사람이 가장 많고 다음으로 뇌졸중, 심장병으로 인한 사망자 수가 많다.

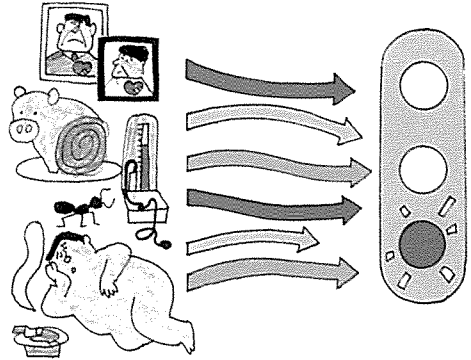
심장병으로 사망하는 사람은 뇌졸중의 약 반수가량이 된다. 그러나 서양사람에 가까운 생활이나 식습관을 계속하는 사람, 특히 관리직에 있는 사람들은 남녀 구별없이 심근경색으로 사망하는 사람이 적지 않다.

허혈성 심장병의 위험 인자

심장의 근육에 분포되어 있는 관상동맥에 동맥경화가 생기면 관상동맥의 내강(內腔)은 마치 쇠파이프 속에 녹이 나 물때가 앉은 것처럼 좁아져서 심근에 흐르는 혈액의 양이 줄어든다. 그렇게 되면 심근에 공급되는 산소의 양도 적어지게 되며 협심증과 같은 흉통을 수반하여 발작을 일으킨다.

협심증 발작으로 사망하는 예가 적지 않은데, 이는 좁아진 관상동맥이 혈액 덩어리(혈전)에 의해 막히면 거기로부터 앞쪽에 있는 심근에 혈액이 보내지지 못하게 되어 심근의 일부가 죽어버리게 된다. 이런 발작이 심근경색이다.

급사하는 경우도 자주 있다. 적절한 시기



에 잘 처치를 하여 일시적으로 생명을 구했다 하더라도 자주 일어나게 되면 심부전으로 사망하게 되는 경우도 많다.

이 허혈성 심장병은 발작이 일어나기 몇 년 전부터 몇가지 불리한 조건을 누적시킨 것이 원인으로 작용한 것이다. 이 불리한 조건을 위험인자라고 부른다. 진찰을 받을 때 가장 중요한 것은 자기 자신이 『어떠한 위험인자』를 가지고 있는가를 잘 알고 거기에 대한 일상생활의 지도를 받도록 해야 한다는 것이다.

식생활에 문제가 있는 사람은 이것을 개선하면 위험인자를 없애버릴 수 있다. 스트레스가 많은 사람, 또는 공격적인 성격을 가진 사람은 모든 일에 여유를 갖고 생활하는 방법을 익혀 살면 위험인자를 감소시킬 수 있다. 그 밖에 중요한 점은 운동을 하는 것이다. ㉔