

뇌졸중일 때

뇌졸중은 뇌혈관이 막히거나 터져서 생기는 병으로
뇌혈관이 터지면 뇌출혈이 되고 막히면 뇌경색이 된다.

1. 뇌졸중의 예방

뇌졸중의 위험 인자는 크게 세 가지로 분류할 수 있다. 첫째 일반적으로 바꿀 수 없는 위험 요소로는 노화·성별(남자)·유전과 인종 등과, 둘째 적절한 치료와 생활 습관의 변화로 예방 가능한 위험 요소로는 고혈압, 당뇨병, 일과성 허혈, 고지혈증, 심장병, 흡연, 비만 등이 있다. 물론 이러한 위험 요소를 갖고 있다 해서 모두 뇌졸중이 오는 것은 아니지만 정상인에 비해서 뇌졸중의 발생 위험이 높고, 이러한 위험도는 상당 부분 예방이 가능하므로 적절한 치료를 해주는 것이 좋다. 셋째는 흡연·과음 등 잘 못된 생활 습관을 들 수 있다.

뇌졸중 예방에 도움이 될 수 있는 일반적인 지침은 다음과 같다.

- 1) 금연할 것
- 2) 과음하지 말 것
- 3) 정상적인 혈압 유지
- 4) 식이요법; 자극성이 심한 음식이나 지방 성분이 많은 음식 억제
- 5) 정상 체중의 유지
- 6) 규칙적인 생활과 운동을 할 것
- 7) 의사의 지시에 따라 필요한 조치와 투약을 할 것
- 8) 정기적인 검진을 할 것



- 4) 한자에게 물, 음식 먹이지 말 것
- 5) 옮길 때 목이 뒤로 꺾이지 않도록 주의

3. 뇌졸중을 예방하는 딱거리

- 1) 짙은 감 즙 - 타닌이 풍부해 뇌졸중을 예방한다

감은 삭혀서 그대로 먹기도 하지만 건시(乾柿, 白柿, 窠감)와 홍시(紅柿)를 만들어 먹는 것이 일반적이다. 감은 짙은맛을 내는 타닌이라는 성분은 비타민 P와 비슷한 화학 구조를 가지고 있어 혈관을 튼튼하고 탄력 있게 해준다. 또한 혈압을 낮추어 고혈압으로 인한 뇌졸중을 예방한다.

비타민 P는 심장과 혈관의 건강에 대단히 중요한 요소로서, 동맥경화증·관상동맥 혈전증·출혈 등에 좋은 효과가 있으며, 뇌일혈의 위험을 감소시키고 퇴화 현상을 방지해 준다.

동의보감에 의하면窠감은 몸의 허함을 보하고 위장을 튼튼하게 하며 체한 것을 없애 준다. 주근깨를 없애 주고

어혈(피가 모인 것)을 삭히고 목소리를 곱게 한다. 홍시는 심장과 폐를 녹여 주며 갈증을 멈추게 하고 폐와 위의 심열을 치료한다.

만드는 법

7~8월에 짙은감을 따서 1컵 정도 되게 즙을 내고, 거기에 1컵 분량의 무즙을 섞어 하루에 3회, 1주일 동안 마신다. 효과는 천천히 나타나므로 조금씩 하지 말고 1주일쯤 쉬었다가 다시 되풀이한다.

2. 뇌졸중이 의심될 때의 행동 요령

- 1) 119로 전화
- 2) 직접 가는 것이 빠를 땐 병원으로
- 3) 발병 후 2시간 내 병원 도착

식욕이 나게 하고 술독과 열 독을 풀어 주며 위의 열을 내리고 입이 마르는 것을 낮게 하며 토혈을 멎게 한다고 하여 감은 단순한 과일이 아니라 옛 사람들의 중요한 약재이기도 하였다.

2) 당귀 홍화죽 - 혈액순환을 돕고 중풍을 예방한다.

한약재 당귀에는 비타민 E가 많이 들어 있다. 또한 당귀에는 비타민 E를 비롯한 여러 유효 성분이 들어 있는데, 자궁 흥분 작용과 배란 촉진 작용을 하고 혈액순환을 도와 중풍을 예방하거나 중풍으로 생긴 후유증을 치료하는 효능이 있다. 그렇기 때문에 중풍을 예방하는 데는 당귀 홍화죽이 아주 좋다.

만드는 법

당귀 홍화죽을 쓰기 위해서는 닭죽과 당귀 8~16g, 홍화 4~8g을 넣어 끓인 약물이 필요하다. 닭죽에 당귀와 홍화를 넣어 끓인 약물을 붓고 은근히 다시 고아 낸 뒤 양념하여 규칙적으로 오랫동안 복용한다.

3) 우영죽 - 신진대사를 활발하게 한다

우영에 포함되어 있는 이눌린 성분은 신장의 활동을 돕기 때문에 옛부터 이뇨제로 사용되었다. 또 아르기닌이라고 하는 물질도 들어 있어 성호르몬의 분비를 돕고 강정 효과가 있어 힘을 좋게 하고 뇌를 튼튼하게 한다. 우영의 섬유는 장을 자극해서 소화, 노폐물을 배출시키는 작용을 한다.

이런 성분들의 작용으로 우리 몸의 신진대사가 활발해지고 혈액순환도 좋아져 뇌졸중에 효과가 매우 높다. 우영은 꾸준히 먹는 것이 중요하다.

4) 생강즙 - 혈액순환에 좋다

생강은 사람의 대뇌 피질을 흥분시키는 작용을 하여 중풍에 좋다, 또한 신진대사를 활발하게 하고, 몸 전체의 기능을 활발하게 하여 병의 치유를 돕는 효과가 있다. 이외에도 매운 성분의 진지물은 기름기가 많은 음식을 먹을 때 같이 먹으면 담즙 분

비를 증가시켜 위궤양을 예방해 준다.

또한 정유 성분과 매운맛이 살균 작용을 하므로 생선회를 먹을 때 같이 먹으면 장염, 비브리오 등과 생선에 기생하는 아니사키스 같은 기생충 예방에 어느 정도 효과가 있다.

5) 쑥달인즙 - 피를 맑게 해 주고 혈압을 내린다

쑥은 항암 작용을 하는 풍부한 엽록소와 식물성 섬유, 양질의 미네랄, 그리고 다양하고 풍부한 비타민 등을 함유하고 있다. 쑥의 생잎 100g 중에는 단백질 7.7g, 섬유질 3.3g, 회분은 2.0g, 그리고 칼슘 140mg, 인 70mg, 비타민 B1 0.12mg, 비타민 B2 0.23mg, 비타민 C 22mg, 비타민 A는 794mg, 철분이 10.9mg과 그 외에는 다양한 성분이 함유되어 있다.

손발이 저리거나 경련이 있을 때는 말린 잎을 달여 마시거나 술을 담가 마시면 좋은 효과를 볼 수 있다.

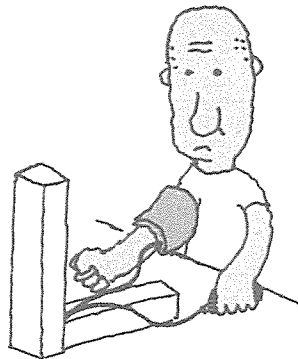
만드는 법

뿌리는 신선한 것을 사용하고, 잎은 6~7월경에 약간 쓴듯한 것을 따서 햇볕에 말렸다가 사용한다. 1회 사용량은 쑥 12g이 적당하다. 손발이 저리거나 경련이 있을 때는 말린 잎을 달여 마시거나 술을 담가 마시면 좋은 효과를 볼 수 있다.

6) 무말랭이 삶는 물 - 세포에 활력을 준다

무와 무 잎은 철, 칼슘이 있어 미네랄이 많이 있어 병약한 사람에게 좋다. 껍질에는 모세혈관을 강하게 하는 비타민 B가 들어 있어 혈관을 튼튼하게 만들어 준다.

또한 몸의 상태를 균형 있게 하며, 변통도 좋아지고 세포에 활력을 준다. 소금을 뿌려 밥에 넣어도 맛있다. 옛부터 뇌졸중으로 반신 마비가 왔을 때는 무를 살짝 데워서 밥과 같이 매일 먹으면 좋다. 무와 생강을 강판에 갈아 함께 먹거나 무말랭이 삶는 물을 마셔도 효과가 좋다.



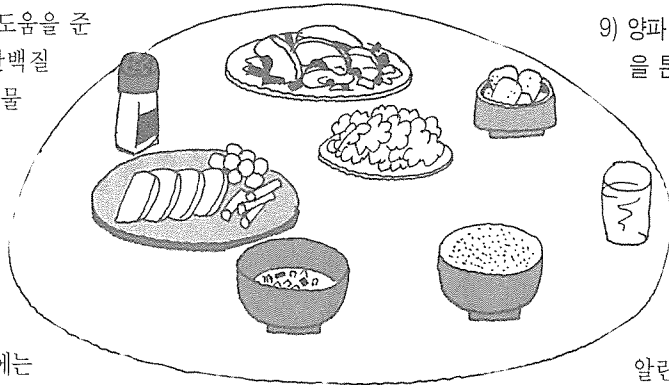
만드는 법

끓는 물에 살짝 넣었다가 잘게 채로 썰어 기름으로 볶거나, 튀기거나, 까나리 등과 섞어 간장으로 간을 한다. 여기에 으깬 참깨를 따뜻한 현미밥에 뿌려 먹으면 정말로 맛있고 반찬도 필요 없다.

7) 삶은 콩 - 혈압을 내리게 한다

단백질 함유량이 많아 곡류보다 육류에 더 가깝다. 콩에는 여러 가지 생리 활성 물질이 있어 성인병 예방에 도움을 준다. 콩의 주성분은 단백질(40%)과 탄수화물(30%), 그리고 지질(20%)이다.

이외에 각종 비타민과 칼슘, 인, 철, 칼륨 등의 무기 성분을 지니고 있다. 또한 콩에 포함된 지방에는 리놀레산이 많이 들어 있어 혈압을 내리게 하고 뇌졸중을 예방해 준다. 콩에 갖는 이들 영양 성분은 소고기 등심보다 월등히 높다. 그래서 인지 예로부터 사람들은 콩을 '밭에서 나는 쇠고기'로 일컬어 왔다.



만드는 법

콩을 죽이 될 정도로 푹 삶는다. 꾸준히 먹으면 뇌혈관을 재생시키고, 뇌졸중으로 쓰러져 말을 못 하는 환자에게도 효과가 있다.

8) 현미 효소 - 뇌 활동을 증진시키고 정신을 안정시킨다

현미 효소는 뇌 활동을 증진시키고 정신을 안정시키는 콜분과 비타민, 아미노산이 많은 화분이 섞인 것이 좋다. 또한 소화 작용, 성장, 혈액 정화를 촉진시킨다. 특히, 손꼽히는 건뇌식으로 신경조작을 강화시키는 비타민 B가 많이 들어 있으며 니코틴산은 쇠고기 배금갈 정도로 많이 들어 있다.

현미 효소를 식후 5분 이내에 4~7g씩 하루 3번 hr-용하면 6개월 정도 지난 뒤부터 뇌 기능이 월등히 좋아진다.

이 밖에도 항상 두통, 견비통, 요통, 신경통 등에 시달리거나 피부가 좋지 않은 사람들에게도 좋다. 음성 체질자나 저혈압, 위하수 빈혈, 천식 같은 음성병이 있는 경우에는 1회 4g 정도씩 꾸준히 들고 그렇지 않은 사람은 7g 정도씩 들면 된다. 열탕을 피하고 미지근한 물로 복용하는 것이 좋다.

9) 양파 달인 물 - 모세혈관을 튼튼히 하고 혈전을 예방·치료한다

양파에는 성분에는 단백질, 당질, 섬유소, 수분, 칼슘, 인, 철, 나트륨, 칼륨, 비타민B, C, 알린, 스코르디닌이 등

이 있다.

고기나 생선의 냄새를 없애 주는 작용도 하고 정력강장, 모세혈관을 튼튼하게 하고 고혈압, 동맥경화의 예방과 치료, 콩, 팥의 기능 증진, 성인병 예방, 생리적으로 소화액의 분비 촉진 효과와 흥분, 이뇨 등의 효과가 있다.

칼슘, 인산 등의 미네랄이 함유돼 있어 혈액 중의 유해물을 깨끗이 하고 동맥경화나 고혈압을 예방함은 물론 피로 회복 작용도 있다. 우리가 흔히 벗겨 버리는 얇은 갈색 껍질에는 고혈압이나 동맥경화를 방지하는 성분이 들어 있으므로 달여 마시면 좋은 효과를 볼 수 있다. [7]

〈자료 : 함안군 농업기술센터 홈페이지 (<http://www.haman.kyongnam.kr/center/>), 「밥상 위에 숨은 보약 찾기」 중에서 발췌〉