

머릿 속에 날아든 딱따구리

편 · 두 · 통

- 편집실 -

편두통은 머릿 속에 딱따구리가 들어와 있는 것처럼 생활을 불편하게 하는 병입니다. 특히, 20대 여성에게 많이 나타나는 편두통은 뚜렷한 원인도 없고 완치도 쉽지 않습니다. 두통이 심하면 혹시 '뇌에 종양이 생긴 게 아닐까' 두려워하는 사람도 있는데 대부분 스트레스로 인한 긴장성 두통이나 편두통이입니다. 그러나 무작정 진통제로 해결하려는 것은 무모한 일이며 진통제를 남용하면 병이 만성화돼 치료가 더욱 어려울 수 있습니다.

편두통이란 머리 한쪽만 아픈 경우인가요? | 대개의 경우 머리 한쪽의 통증을 호소하기 때문에 편두통이란 이름이 붙여졌으나 반드시 그러한 것은 아닙니다. 때로는 머리 전체로 통증이 오기도 합니다.

편두통의 원인 | 뚜렷한 원인이 없으며 갑작스런 신체내부 또는 외부 환경의 변화에 뇌신경과 혈관 계통이 비정상적인 반응을 보여서 통증이 발생한다고 합니다. 편두통은 유전적인 요인과 관련이 있고 세로토닌 등의 신경전달물질이 이러한 통증 발생에 중요한 역할을 하는 것으로 알려져 있습니다.

커피를 마시면 호전된다는데? | 커피가 효과가 있기도 합니다. 커피에 든 카페인 이 혈관 수축 작용을 하기 때문입니다. 하지만 커피를 많이(하루 4~5잔 이상 매일) 마시면 오히려 카페인에 중독되어 커피를 줄일 경우 더욱 심한 두통을 겪을 수 있습니다. 이때는 편두통이 재발한 것이 아니라 카페인 금단성 두통입니다.

여성에게 편두통이 더 흔한 이유는? | 여성 호르몬인 에스트로겐의 영향으로 추정합니다. 그래서 편두통은 월경 주기에 따른 호르몬의 변화가 있는 여성에게 더 흔합니다. 종종 월경 전후에 편두통이 많이 발생하는데 이는 여성 호르몬 수치가 급격히 변화하는 것과 관련 있습니다.



유전적 영향으로 편두통이 생기나요? | 편두통이 가족적 성향이 있다는 것은 어느 정도 유전적 소인이 있다는 것으로 모든 가족에게 편두통이 생긴다는 뜻은 아닙니다.

편두통이 중풍에 걸릴 위험이 있다던데? | 우려할 만큼은 아니지만 정상인보다는 3배 가량 높습니다. 담배를 피우거나 피임약을 먹는 여성에게 더욱 높습니다.

편두통을 유발하는 인자 | 유발인자로 특별한 음식(치즈, 해산물, 초콜릿, 포도주 등), 수면 습관의 변화, 알코올, 생리중, 경구피임약, 피로, 스트레스, 강한 냄새, 강렬한 햇빛 등이 있습니다.

약물만으로 완치가 가능한지? | 현재 치료방법으로 완치할 수 있는 방법은 없지만 약물치료는 어느 정도 예방효과가 있습니다.

치료 방법 | 혈관의 지나친 수축, 확장 때문에 두통이 발생하므로 이를 억제하는 뇌혈관 수축제나 확장제, 항우울제 등의 약물치료가 있습니다. 신경차단요법은 주로 목 부위에 있는 자율신경의 하나인 성상신경절을 차단하는 방법입니다. 이 방법으로 편두통 빈도와 통증의 정도를 감소시킬 수 있습니다. PPFK