

12월과 뇌졸중

홍명호 부천대성병원 가정의학과

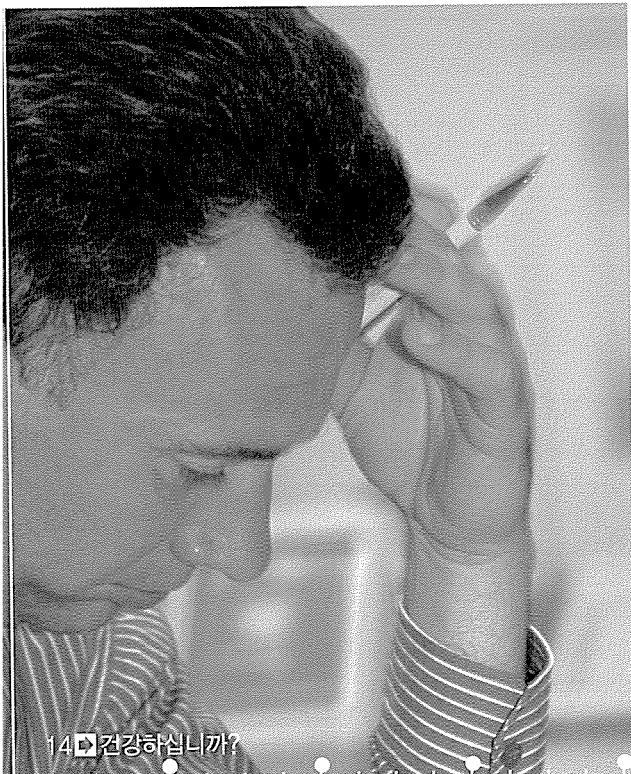
뇌졸중은 흔히 '중풍'이라고도 한다. 뇌 혈관이 막혀서 뇌 조직으로 혈액 공급을 못하게 되면 혈액 공급을 못 받는 뇌 조직이 작동을 못하게 된다. 뇌 혈관이 막히게 되는 원인은 동맥경화증이 뇌 혈관에 와서 뇌 동맥의 내강이 좁아져서 오는 것이 제일 많다. 뇌 혈관이 좁아지는 뇌동맥 경화증을 일으킬 수 있는 위험인자는 고혈압과 고지혈증, 흡연, 당뇨병, 경동맥(목 동맥) 질환, 심장병 등이다.

이러한 뇌졸중은 사람들의 몸이 추위에 체 적응하기 전인 12월과 같은 초겨울에 발병하기 쉽다. 추위를 느끼면 추위로부터 우리 몸의 항상성을 유지하기 위하여 피

부혈류가 줄고 땀구멍, 털구멍을 포함하여 피부를 수축시켜 소름 끼치는 현상이 나타나고 이에 따라 열 상실이 감소하게 된다. 추우면 몸이 덜덜 떨리고 이와 이가 부딪치는데, 이것은 짧은 시간 안에 많은 열을 생산해 내기 위함이다. 밖에서 오줌을 누면 우리 몸 안의 체온이 오줌을 통하여 방출되는데, 이를 보충하기 위하여 소변 후 몸을 부르르 떠는 것을 누구나 경험했을 것이다.

이처럼 우리가 추위에 체 적응을 못 했을 때, 추위에 노출되면 혈관이 수축하여 혈압이 올라가게 되는데, 혈압이 높은 환자가 혈압 조절을 게을리 하고, 혈액 내 콜레스테롤이 높은 고지혈증을 그대로 방치하고 운동을 게을리 하고 술을 마시고 담배를 피우는 등 좋지 않은 생활 습관을 그대로 방치하면 초겨울에 뇌졸중이 발생하기 쉽다. 당뇨병 환자 역시 당 조절을 게을리 하고 술 마시고 담배 피우면 뇌 혈관이 막히는 뇌졸중이 발생하기 쉽고 협심증환자는 심장마비가 발생하기 쉽다. 당뇨병환자들의 사망 원인 중 중요한 것이 관상동맥 질환인데, 특히 추위에 적응이 잘 되지 않은 12월, 초겨울에 심장발작을 조심해야 한다. 노인들의 고혈압은 가느다란 동맥 보다는 굵은 동맥이 딱딱하게 굳어서 수축기 혈압이 높고 이완기 혈압은 별로 높지 않은 것이 특징인데, 중풍의 위험이 매우 높아서 12월에 갑자기 추위에 노출되는 일이 없도록 단단히 주의해야 한다.

뇌졸중도 증상이 나타나기 시작한 초기에 발견해서 치료를 적기에 하게 되면 뇌 혈류가 막힌 뇌 조직에 혈류 공급을 재개시킬 확률이 높아서 뇌 조직 손상의 발전



을 최소화 할 수 있다.

평소에 고혈압, 당뇨병, 고지혈증 환자로서 치료는 적당히 하고 열심히 술 마시고 담배 피우면서 인명은 재천이라고 믿는 사람들도 다음과 같은 증상을 경험하면 즉시 의사에게 연락하여야 한다는 것은 반드시 명심해야 한다. 의사의 도움을 얼마나 더 빨리 받느냐에 따라서 뇌졸중에 의한 평생 불구를 예방하느냐, 못하느냐가 좌우될 수 있기 때문이다.

1. 얼굴, 팔 또는 다리 한쪽이 갑자기 저리거나 힘 줄 수 없이 약해진다.
2. 한쪽 눈이 갑자기 깜깜해지거나 안 보인다.
3. 갑자기 말을 하려고 해도 말이 안 나오거나, 말 하는데 지장이 오거나 다른 사람들이 뭐라고 하는지 도통 이해가 안 된다.
4. 별 다른 이유 없이 갑자기 심한 두통이 온다.
5. 위의 증상과 더불어 이해 안 되는 어지러움증이 온다, 걸음걸이가 불안하다, 넘어진다.
6. 일과성 허혈발작 : 일과성 허혈발작은 새끼 뇌졸중이라고도 할 수 있는데, 위에 열거한 증상들이 단지 몇 분간만 살짝 나타나다가 멀쩡해 지지만, 절대로 알아서는 안 되는 위험한 경고성 뇌졸중이다. 일과성 허혈발작이 있었던 사람은 진짜 큰 뇌졸중이 올 위험이 아주 높다. 반드시 의사에게 연락하여 일과성 허혈발작이 온 것 같으니 꼭 도와 달라고 부탁해야 한다.

다른 병도 그렇지만 특히 뇌졸중은 예방하는 것이 최고다. 가족주치의에게 뇌졸중의 위험인자에 대하여 상담을 하고, 내가 뇌졸중 위험인자 중 몇 개를 가지고 있나, 어떻게 하면 이 위험인자들을 줄일 수 있는가를 진지하게 토론하라. ㉞

뇌졸중 예방법

1. 고혈압을 어떻게 조절해야 하는 지를 주치의가 권고해 주는 대로 따르는 것이 뇌졸중 예방의 최선의 길이다.
2. 동물성 지방질과 콜레스테롤이 많은 음식은 피한다. 음식을 싱겁게 먹는다(고혈압 환자는 소금을 독약으로 알아야 한다). 혈압과 혈중 콜레스테롤을 줄여야 한다.
3. 당뇨병 환자는 당 조절을 충실히 해야 한다.
4. 절주!
5. 절대 금연! 흡연은 고혈압, 고지혈증, 당뇨병이 없는 사람에서도 뇌졸중을 일으킬 수 있는 단독 위험인자이다.
6. 의사와 적당한 운동과 스트레스 조절, 균형 잡힌 영양 섭취, 체중 조절 등 건강한 생활습관에 관하여 상담하라.
7. 가족과 직장 동료, 친구의 도움과 조언을 받는다.
8. 뇌졸중 예방에 아주 중요한 것은 정기적 건강검진을 규칙적으로 받는 것이다. 뇌졸중의 위험인자들을 정기적 검진을 통하여 발견하고 그 위험인자들을 제거해야 한다.
9. 뇌졸중과 일과성 허혈발작의 위험을 감소시키는데 소량의 아스피린을 먹어야 하는지 주치의와 상담한다.
10. 날씨가 추운 날 밖에 나올 때는 모자 쓰고, 목도리를 하는 등 추위에 대비한다.