

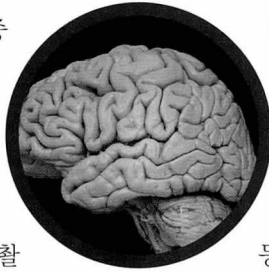
뇌 졸중 예방

원인과 예방법

암, 심장병과 더불어 우리나라 3대 사망 원인질환의 하나인 뇌졸중. 단일 질환으로서 가장 중요한 사망원인임에도 불구하고 올바른 인식부족으로 돌이킬 수 없는 결과를 초래하기도 한다. 뇌에 혈액을 공급하는 혈관이 막히거나 터져서 뇌의 일부가 망가지는 뇌졸중은 정기적인 운동과 신선한 음식을 섭취하고, 갑작스런 추위에 노출되거나, 심한 스트레스 및 과로를 피하는 것이 최상의 예방책이다.

1. 뇌졸중이란?

뇌졸중이란 예전에 중풍이라고도 알려졌던 뇌혈관 장애에 의한 질병이다. 갑자기 사망하기도 하고, 신체적, 정신적 장애를 일으키게 하는 심각한 신경계 질환으로 성인에 있어서 중요 사망 원인 중 하나이다. 이러한 뇌졸중은 뇌혈관이 막혀서 피가 통하지 않아 생기는 뇌경색과 뇌혈관이 터져서 발생하는 뇌출혈로 나눌 수 있다. 뇌경색과 뇌출혈은 증상이 비슷하지만 치료가 달라서 뇌전산화단층촬영(CT), 뇌자기공명영상(MRI) 검사를 한 후에 두 질환을 구별하여 치료를 하게 된다.



그러나 이러한 증상들이 몇 분 혹은 몇 시간 내에 저절로 좋아지는 경우가 있는데, 증상이 좋아졌다고 하더라도 곧 재발할 가능성이 높기 때문에 즉시 병원을 찾아가야 한다. 치매의 증상도 많은 경우 뇌졸중에 의해서 발생하게 된다. 뇌졸중에 의한 치매는 우리나라 노인의 치매에 상당히 많은 부분을 차지하고 있고, 예방이 가능하며 치매 증상의 호전을 가져올 수 있다. 그래서 환자의 지적 능력, 즉 기억력, 계산력, 판단력 등이 점차 떨어지게 되는 치매의 증상이 나타나게 되면 노인이라 그러려니 생각하지 말고, 즉시 병원에 가서 원인적인 평가를 받고 치료가 가능한 치매증상인지를 확인, 적극적인 치료를 해야 한다.

2. 어떻게 뇌졸중인지 알 수 있나?

뇌졸중은 증상이 갑자기 나타난다. 뇌경색의 경우에는 수면중이나 기상 직전과 목욕, 여름에 땀을 많이 흘리거나 설사 등에 의한 탈수상태에서 잘 발생하며, 뇌출혈은 겨울철과 같이 실내·외를 이동할 때와 갑자기 기온차가 심할 때나 심한 운동이나 배변 또는 싸우거나 화를 낼 때 많이 발생한다.

뇌는 부위별로 맡아서 하는 고유의 일이 있고, 각각의 혈관들에 의해 산소와 영양이 공급되는데, 뇌졸중의 증상은 어느 뇌혈관이 막혔느냐에 따라 증상이 다르게 나타난다. 그러나 일반적으로 나타나는 뇌졸중의 증상들을 살펴보면, 갑자기 심한 두통이 발생하거나, 한쪽 팔다리에 힘이 없어지거나, 말이 어둔해지거나, 이상감각으로 저리거나, 감각이 없어진다거나, 갑자기 말을 못하거나, 못 알아듣거나, 심하게 어지럽거나, 술 취한 사람처럼 휘청거리면서 걷거나, 갑자기 한 쪽이 흐리게 잘 안보이거나, 물체가 두 개로 보이거나, 음식을 삼키기가 힘들어지거나, 사래가 잘 들게 되는 등의 증상이 나타난다. 경우에 따라서는 혼수상태에 빠지기도 한다.

3. 뇌졸중은 왜 생기는가?

뇌졸중은 뇌경색과 뇌출혈로 나누고, 이 중에 뇌혈관이 막혀서 발생하게 되는 뇌경색은 다시 뇌혈전증과 뇌색전증으로 구분하게 된다. 뇌혈전증은 고혈압, 당뇨병, 고지혈증 등 때문에 동맥의 벽이 두꺼워지거나 딱딱해지게 되는데 이것을 동맥경화증이라고 한다. 이 동맥경화로 혈관은 좁아지고 혈관벽이 상처받기 쉬워지며, 이렇게 상처받은 혈관에는 피가 엉겨 붙으면서 결국 막히게 된다. 혈액의 공급이 중단되면서 뇌로 가는 산소와 영양이 부족하여 뇌기능 이상을 가져온다.

한편, 뇌색전증은 부정맥과 심장판막증 등의 심장 질환에 의하여 심장 내의 피의 흐름이 좋지않아 피가 고이고 응고되어 피떡끼기가 생겨 혈액을 타고 돌아다니다가 뇌혈관에 가서 혈관을 막아서 뇌경색이 발생한다.

뇌출혈은 혈관벽이 고혈압 때문에 발생한 뇌혈관 내의 높은 압력을 견디지 못하고 터지는 원발성 뇌출혈과, 일부 상대적으로 약한 혈관벽이 지속적으로 압력을 받아 약한 부분의 벽이 늘어나면서 파리모양으로

불거져 나온 뇌동맥류가 터져서 발생하는 지주막하 출혈, 선천적으로 발생한 뇌동정맥 기형으로 발생하는 뇌출혈로 나눌 수 있다. 이 외에 약물과 내과적 질환으로 출혈의 경향을 보이는 경우에도 발생하게 된다.

4. 뇌졸중이 발생하면 어떻게 해야 하나?

뇌졸중이 의심되면 빨리 신경과 의사가 있는 병원으로 가야 한다. 뇌경색의 치료는 발병 후 3시간 이내라면 환자의 상태에 따라서는 혈전용해제로 막힌 혈관을 뚫어주는 치료를 할 수 있으며, 3시간이 넘었더라도 다른 약물로 뇌경색의 진행을 막아야 한다.

뇌출혈은 출혈량에 따라서 내과적 약물요법 혹은 외과적 치료를 할 수 있으며, 혈관촬영에서 이상이 발견되면 수술이 필요한 경우도 있다. 이러한 급성기 치료 후에는 언어치료와 재활치료를 계속하여야 하고, 재발하는 경우가 많기 때문에 뇌졸중 환자는 계속 신경과를 방문하여 꾸준히 약물 치료를 받아야 한다.

5. 뇌졸중을 예방하려면?

뇌졸중을 예방하려면 위험인자를 먼저 찾아내고 치료해야 한다. 혈압과 당뇨를 잘 관리하고, 담배는 피우지 말아야 하며, 동물성 지방이나 콜레스테롤은 피해야 한다. 또한 짜지 않게 음식을 먹는 습관을 가져야 하며 과도한 음주는 삼가야 한다.

겨울철 추운 곳에서 오랜 시간을 있거나 갑자기 추운 곳으로 나오는 것을 피하고, 과로하지 않도록 하며, 충분한 수면을 취해야 한다.

특히 규칙적으로 운동을 해야 한다. 일주일에 4일 이상 하루에 30분 이상을 달리기나, 빨리 걷기, 자전거 타기 같은 것이 좋다. 또한 정기적으로 진료를 받아 뇌졸중을 일으킬 위험인자가 있는 지 확인해야 한다.

대부분의 뇌졸중 위험인자는 기본적인 진찰과 검사로 확인이 가능하다. 위와 같은 쉽지만 어려운 몇 가지 규칙을 지키고 실천한다면, 행복한 삶을 영위해가는데 열 중 아홉은 이를 것이다. ☺

