

# 뇌졸중

뇌졸중은 '뇌혈관 질환' 과 같은 말이며 흔히 '중풍' 이라고도 불린다. 뇌졸중이란 우리의 뇌에 혈액을 공급하는 혈관이 막히거나 터짐으로써 그 부분의 뇌가 손상되어 나타나는 신경학적 증상을 말한다.

뇌졸중의 특징적인 증상은 바로 갑작스러운 증상 발현이다. 그러나 뇌졸중의 5대 예고 신호로서 두통, 현기증, 시야의 흐려짐, 언어장애, 무기력(또는 무감각)같은 증상이 미리 발생하는 일도 있으므로, 위험인자가 있는 사람에게서 다음과 같은 증상이 나타나면 빨리 병원으로 가도록 한다.

- ① 손발이 저리거나 힘이 없어진다. 특히 엄지와 검지가 심하다.
- ② 말이 어눌해진다.
- ③ 뒷목이 뻐뻐해진다.
- ④ 머리가 늘 맑지 못하고 두통이 자주 발생한다(특히 아침 기상 시).
- ⑤ 얼굴이 자주 붉어지며 열이 위로 치받는 듯하다.
- ⑥ 어지러우며 메스꺼운 증상이 있다.
- ⑦ 물건이 둘로 보이거나 눈이 침침해진다.
- ⑧ 귀에서 소리가 난다.
- ⑨ 안면이 마비되는 듯하다.

## ◆ 뇌졸중의 응급처치

뇌졸중이 발생하면 대부분은 환자의 증세가 저절로 좋아질 것으로 생각하거나 민간요법을 해보다 병원에 늦게 오는 경우가 많다. 이러면 환자의 상태가 더 악화하여 치명적인 결과를 유발하는 경우가 많다. 그러므로 가정에

서 또는 지역사회에서 뇌졸중 환자가 발생하면 가능한 빨리 병원으로 옮겨야 하는데 병원에 도착하기 전 다음과 같은 응급조치를 취하는 것이 좋다.

- ① 환자가 의식이 없으면 환자를 편안하게 눕히고 넥타이, 벨트 등 몸을 조이는 것은 풀어 준다.
- ② 환자가 토하는 경우 구토물이 목구멍으로 넘어가서 기도(숨 쉬는 관)를 막지 않도록 얼굴을 옆으로 돌린 후 입 안을 닦아준다.
- ③ 정신을 잃은 환자에게 의식이 깨어나도록 하고자 찬물을 끼얹거나 뺨을 때리는 행동은 하지 않는다.
- ④ 정신을 잃은 환자에게 우황청심환을 먹이는 것은 우황청심환의 효과가 입증되어 있지 않으므로 삼간다. 또한 의식을 잃은 환자에게 약을 먹이게 되면 약이 기도를 막아 흡인성 폐렴을 일으킬 수 있으므로 조심한다.
- ⑤ 경련이나 발작을 일으키는 경우 환자를 붙잡거나 경련을 하지 못하도록 신체를 억제하지 말고 환자가 경련 때문에 다른 신체적인 손상을 받지 않도록 주변에 위험한 물건을 치워주고 경련 상태를 잘 관찰하여 의사에게 보고한다.

## ◆ 뇌졸중의 예방

한 번 죽은 뇌세포는 재생이 불가능하기 때문에 뇌졸중은 예방이 중요하다. 또한 일단 뇌졸중이 오면 치료 기간이 길어서 사전에 예방하는 것이 좋다. 뇌졸중은 식습관의 교정이나 식이요법, 운동요법과 생활 태도의 수정 등을 통해 체중을 조절함으로써 예방할 수 있다.

## ▼ 식습관 교정

### -염분섭취 제한

- ① 조리를 할 때 소금 대신 식초를 이용한다.
- ② 음식을 조리한 후 염분이 스며들기 전에 바로 섭취한다.
- ③ 가능한 신선한 재료를 선택하여 짙은 맛으로 입맛을 돋우도록 한다.
- ④ 염분을 많이 섭취한 경우 물을 마셔 소변으로 빠져나가도록 한다.



⑤ 염분이 들어 있는 가공 식품(통조림, 냉동식품, 치즈, 햄, 라면 등), 젓갈류 등은 되도록 먹지 않는다.

#### - 콜레스테롤 섭취 제한

콜레스테롤이 많은 식품으로는 계란 노른자, 오징어, 간, 마요네즈, 명란젓, 성게 등이 있으며 콜레스테롤이 적게 함유된 음식에는 닭, 돼지, 소의 살코기 등이 있다. 또한 채소나 과일 종류에는 콜레스테롤이 거의 포함되어 있지 않다.

일반적으로 뇌졸중 환자들이나 일반인들이 지방 섭취가 좋지 않다고 생각하여 기름기가 있는 음식이나 고기 등을 전혀 먹지 않는 경우가 있는 데, 이는 지방 섭취를 너무 적게 하거나 영양 불량 상태를 유발하여 환자나 일반인의 건강에 더 해로울 수 있다. 그러므로 혈액 검사를 통해 혈액 내에 지방질이 지나치게 많다는 것이 확인된 환자들에게서만 고지혈증 치료와 함께 지방 섭취를 줄이는 것이 필요하다.

#### - 채소 섭취 권장

채소 및 과일류를 많이 섭취하게 되면 염분 섭취와 콜레스테롤 섭취를 제한할 수 있으며 변비를 예방할 수 있으므로 채소와 과일류의 섭취를 권장한다.

### ▼ 체중 조절

비만은 체중이 표준체중((키-100) 0.9)보다 20% 이상 초과한 경우를 의미한다. 비만이 직접적으로 뇌졸중의 원인이 된다는 것은 입증되어 있지 않지만 비만 때문에 유발되는 고혈압, 당뇨 및 고지혈증이 뇌졸중의 원인으로 밝혀져 있으므로 정상적인 체중을 유지하는 것이 좋다. 비만의 유형 중에서도 특히 배가 나온 경우가 더 위험하므로 식이요법, 운동요법, 생활 태도의 수정을 통해 체중을 조절하도록 한다.

#### - 식이요법

섭취되는 열량보다 소모되는 열량을 늘리고자 음식을 덜 섭취하는 방법이다. 그러나 섭취되는 열량은 줄일 지라도 단백질, 무기질, 비타민 등은 공급되어야 하며 탈수가 되는 것을 막으려면 물은 충분히 섭취하여야 하고 염분은 1일 10g 이하로 줄여야 한다.

#### - 운동요법

활동을 통해 섭취한 칼로리를 소모하는 방법으로 운동을 통해 소모되는 칼로리를 증가시키는 것이다. 운동을 규칙적으로 하여 신체 활동을 증진시키게 되면 혈압이 하강하고 비만이 예방되며 스트레스가 풀리고 기분도 좋아질 뿐 아니라 신체 활동을 통해 뇌졸중도 예방된다는 연구 결과들이 보고되고 있다.

#### - 행동 수정요법


행동 수정요법은 평소의 생활 태도를 잘 관찰하여 비만의 원인이 되는 행동을 피하도록 행동을 수정하는 것으로 구체적인 방법은 다음과 같다.

- ① 식품은 미리 계획하여 구입하도록 한다.
- ② 한 번 먹을 만큼만 산다.
- ③ 지방이나 당분이 많은 식품은 구입을 피한다.
- ④ 음식은 주방에만 두고 책상이나 방 또는 차 안에 두지 않는다.
- ⑤ 조리할 때 기름이나 설탕의 사용량을 줄인다.
- ⑥ 음식은 먹기 전에 먹을 분량만큼만 미리 덜어 놓고 가능한 작은 그릇을 사용한다.
- ⑦ 음식을 천천히 먹는다.
- ⑧ 식사 시간 이외에 독서를 할 때나 텔레비전을 볼 때는 음식을 섭취하지 않는다.
- ⑨ 우울하거나 불안할 때 음식을 먹지 않는다.

### ▼ 흡연 금지

흡연은 동맥경화를 일으키고, 혈액을 쉽게 응고시키고, 심장을 자극하여 심박동수를 불규칙하게 만들기 때문에 뇌졸중을 일으키는 중요한 요인이 된다.

### ▼ 음주 금지

음주는 뇌경색과 뇌출혈 모두를 일으킬 수 있지만 많은 양의 술을 한꺼번에 마신 경우는 뇌출혈을 더 잘 일으키는 것으로 알려졌다. 또한 과도한 음주는 혈압을 급격히 상승시킬 수 있기 때문에 고혈압이 있는 사람이 며칠 동안 계속해서 술을 마시는 것은 매우 위험하다. 

(출처 : 창원국립대학교 노인문제연구소)