

심근경색증

글 _ 박효수 | 인도주의실천의사협의회



심장은 온 몸에 피를 보내주는 펌프와 같다. 심장의 근육(심근)이 펌프질을 하는 데 필요한 산소와 영양소를 심장에 공급하는 혈관을 관상동맥이라 하는데 이 관상동맥이 동맥경화증에 걸리면 심장으로 가는 혈액의 공급이 원활하지 못하게 되어 협심증이 나타나게 된다. 이리다가 어느 순간 혈관이 혈전(굳은 피)으로 완전히 막히면 피가 통하지 아니하여 심장근육의 일부분이 죽는데, 이를 심근경색증 흔히 '심장발작'이라고 한다. 심근경색이 오면 협심증과 마찬가지로 가슴이 아파오지만 협심증 보다 통증이 좀 더 심하고 오래간다.

심장발작의 증상과 응급조치는?

심장발작시 가슴의 통증은 대개 가슴뼈(흉골)의 바로 안쪽에서 느껴지며, 이 통증은 목, 턱, 왼쪽어깨, 왼쪽 팔로 뻗이기도 한다. 어떤 환자는 가슴이 조여드는 듯한 흉통을 느낀다. 이와 함께 기운이 빠지고 숨이 차며 메스꺼움을 느낄 수 있으며, 심한 환자는 창백해지고 몸이 차지며 식은 땀에 젖는다. 이러한 증상은 몇 분간 계속 되는데, 이때 니트로글리세린이라는 비상약을 한 알 혀 밑에 넣어 녹이든지, 니트레이트 분무제를 입 속에 뿌려야 한다. 이래도 가라앉지 않으면 5분 간격으로 두세 차례 더 사용한다. 니트로글리세린 혹은 니트레이트는 늘

지니고 다녀야 하며, 증상이 일어날 것 같으면 직전에 미리 사용하여도 좋다. 니트로글리세린은 빛, 열, 공기에 쏘이면 약효가 날아가므로 갈색병에 넣어둔다. 병 속에 숨이 있어도 약효가 없어진다. 약효가 남아있으면 혀 끝이 짜릿짜릿하며 만약 미밋하면 약효가 없어진 것이니 바로 교체하도록 한다.

심근경색증에 걸리면 심장마비로 사망하는 경우가 약 30%나 된다. 사망위험률은 심장발작 2시간 내에 가장 높다. 따라서 가슴 통증이 처음 시작될 때나, 협심증이 있는 사람에게서 흉통이 계속 될 때는 가능한 한 빨리 의사의 도움을 받아야 한다.

그러나 병원에 가기 전에 갑자기 심장마비가 와서 심장호흡이 멎었을 때, '심폐소생술'이라고 하는 생명구조법을 응급처치할 수 있다. 심폐소생술은 '구강 대 구강 인공호흡법' '심장마사지'를 말하는 것으로 일반인의 경우는 훈련을 통해서 익힐 수 있으므로 평소에 익혀 둔다면 응급상황 시에 유용하게 사용할 수 있다.

심장발작의 예방과 치료

흡연, 고혈압, 고지혈증, 비만증, 당뇨병, 운동결핍 등은 협심증과 심근경색을 일으킬 확률을 높이는 위험인

자이다. 또한 나이가 많아질수록, 여자보다 남자가, 부모, 형제나 자매가 심장발작 경력이 있는 경우 일수록 심장발작에 걸릴 가능성이 높아진다.

심장발작을 예방하기 위하여 우선 담배를 끊는 것이 제일 중요하다. 혈압이 높으면 정상으로 낮추는 것 역시 매우 중요하다.

콜레스테롤을 낮은 수준으로 유지하는 것은 심장발작을 예방하는 데 효과적인 방법이다. 콜레스테롤은 신체의 정상적인 기능에 필수적인 지방이지만, 너무 많으면 동맥경화증으로 심장발작을 유발할 수 있다. 따라서 콜레스테롤이 많이 들어있는 동물성기름의 섭취를 줄이는 것이 좋다. 구체적으로 예를 들면 소고기와 돼지고기를 들 수 있으며, 내장(간, 콩팥, 뇌 등)에는 기름이 특히 많으므로 삼가고, 소세지, 핫도그, 베이컨 등의 서양 음식에는 동물성 기름이 많이 들어있다는 점을 명심하여야 한다. 닭고기는 껍질에 기름이 많으므로 껍질을 벗기고 먹도록 하며, 우유는 기름을 줄인 것(저지방 우유)을 고른다. 우유로 만든 것 중 크림, 아이스크림, 동물성 버터 등에는 기름이 많으므로 피하는 편이 낫다. 하나의 달걀 노른자에는 우리가 하루에 필요한 콜레스테롤의 약 1/2가량이 들어 있으므로 세 개 이상의 달걀을 하루에 먹는다면 지나친 양의 콜레스테롤이 몸에 들어오는 셈이 된다. 또 맛있는 과자나 케이크 등을 만드는 중에 달걀의 노른자와 기름이 많은 우유를 섞는 경우에도 우리는 은연중 콜레스테롤을 섭취하게 된다.

그러나 이와는 반대로 식물성 기름에는 우리 몸에 좋은 불포화 지방산이 많이 들어있어 동맥경화증을 막을 수 있다. 참기름, 들기름, 콩기름, 옥수수기름, 해바라기씨 기름, 올리브기름 등등 많은 식물성 기름들이 여기에 든다. 그러나 식물성 기름이라도 열대성 식물인 팜유나 코코넛기름에는 콜레스테롤이 많이 들어 있으므로 피하여야 한다. 낙화생기름도 참기름 등에 비하면 별로 좋지 않다. 한편, 동물성 기름이라도 생선에 들어 있는 기름에는 식물성 기름과 마찬가지로 불포화 지방산이 많이 들어 있어 건강에 참 좋다. 그리고 우리 몸에 필요한 3대 영양소 가운데 동물성 기름보다 녹말과 섬유질이 많이 들어 있는 곡식(현미, 잡곡)과 콩, 야채 채소류, 과일을 즐겨 먹으면 동맥경화증도 줄일 수 있다. 음식조절과

운동으로 콜레스테롤이 충분히 낮아지지 않을 경우에는 콜레스테롤을 낮추는 약물이 필요할 수 있다.

과체중(비만)의 경우 심장에 부담이 많아지고 고혈압, 고콜레스테롤혈증 및 당뇨병에 걸리기 쉽다. 따라서 적절한 체중을 유지하는 것이 중요하다.

당뇨병 발생을 예방하고 당뇨병으로 진단된 경우에는 전문가로부터 치료를 받는다.

비활동적인 생활양식은 심장질환에 영향을 미치는 또 다른 위험인자이다. 그러므로 규칙적인 운동은 심장발작의 예방에 매우 중요하다.

그러나 규칙적인 운동을 하지 않고 있다가 갑자기 격렬한 운동을 시작하면 심장에 무리가 올 수 있다. 산책과 체조와 같이 가벼운 운동부터 시작하면서 심장과 몸의 다른 근육들이 어느 정도 단련되도록 운동의 수준을 서서히 높인다. 적당한 운동으로는 걷기, 달리기, 등산, 자전거 타기, 줄넘기, 체조, 수영, 테니스 등과 같은 운동이 좋으며, 역기와 같이 무거운 것을 드는 운동은 조심하여야 한다.

이러한 운동을 하루에 약 30분간씩 무리하지 말고 피곤하지 않을 정도로 적어도 이틀에 한번 꼴로 계속한다. 운동을 시작할 때 약 5분간 몸을 풀고, 끝날 때도 정리 운동을 약 5분간 하는 것이 좋다. 운동량이나 운동의 강도는 나이, 심장병의 유무에 따라 달라지며, 40세 이상의 남자(여자는 45세), 심장병이나 심장병의 위험인자가 있는 경우에는 운동을 개시하기 전에 의사의 진찰과 운동부하검사를 받는 것이 필요하다.

심근경색증의 치료

심근경색증의 치료는 막힌 심장의 혈관을 개통 시켜서 심근에 피가 통하게 하는 것이다. 즉 혈관을 막고 있는 혈전을 녹이든가 풍선 같은 기구를 사용하여 동맥 벽에 압력을 가해서 좁아진 관상동맥을 넓게 개통 시키게 된다. 또한 스텐트라는 철망을 좁아진 혈관 속에 넣어 넓히는 치료와 막힌 혈관을 수술로 연결하여 피를 공급하는 방법 등이 있다. 이 때 무엇보다 중요한 것은 발병부터 치료 개시까지 걸린 시간이며 시간이 많이 지체될수록 예후와 사망에 큰 영향을 미친다. 그러나 무엇보다도 예방이 심근경색증의 최선의 치료임을 명심하자. ❖