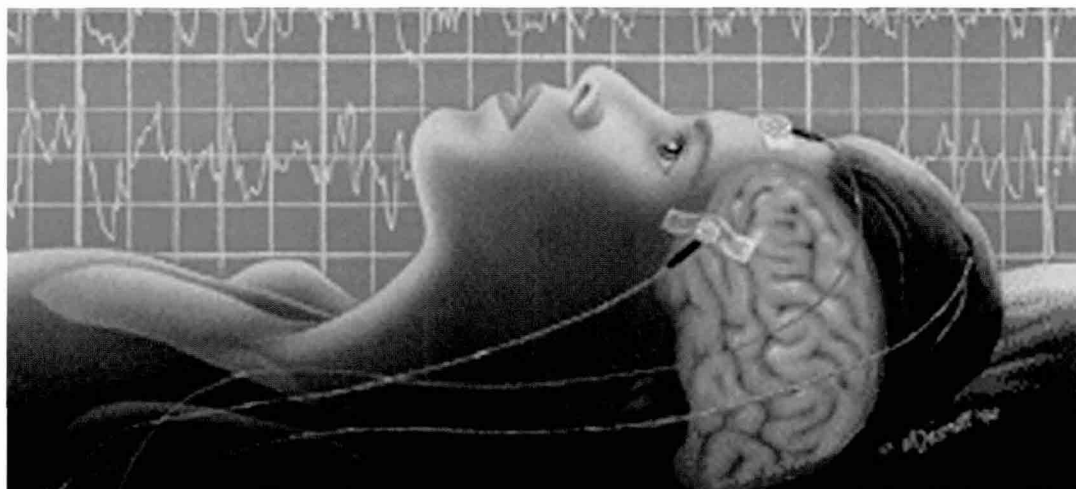


## 뇌혈관 합병증은 꼭 피하자!



당뇨병환자는 뇌졸중이 발생할 위험이 일반인보다 1.8~6배 정도 증가한다. 고혈압, 고지혈증, 심장병 등이 뇌졸중의 주요 원인인데 당뇨가 있는 환자들은 이러한 질병을 동반하는 경우가 많다. 따라서 당뇨와 다른 위험 원인이 되는 질병을 같이 가지고 있는 환자들은 뇌졸중 발병 가능성이 더 증가한다.

이번 호에서는 당뇨병환자가 뇌혈관질환에 얼마나 노출되어 있고 무서운 합병증인지 배워보도록 한다.

### 혈관의 숨통을 조이는 당뇨

당뇨는 뇌졸중 종류 중에서 뇌출혈의 위험을 증가시키지는 않지만 혈관이 막히는 뇌경색의 위험을 증가시킨다. 뇌경색의 가장 흔한 증상은 한 쪽 팔다리에 힘이 빠지거나 감각이 무뎠지는 경우와 발음이 어눌해지거나 말을 못하는 경우가 가장 흔하다. 그 외에 물체가 두 개로 보이거나, 어지럼증 등 다양한 증상이 있는데 특징적으로 갑자

기 발생한다는 것이다.

### 당뇨병환자 목표혈압 130/80mmHg

뇌졸중 치료에 대해 일차예방, 급성기 치료, 이차 예방으로 나누어 설명할 수 있다.

일차예방은 뇌졸중이 발생하지 않도록 하는 것으로 가장 효과적이다. 그렇다면 당뇨병환자가 혈당을 조절하는 것만으로 뇌졸중을 예방할 수 있을까?

불행하게도 혈당을 조절한다고 뇌졸중을 예방할 수 있다는 증거는 아직 없다. 그러나 당뇨의 다른 여러 가지 합병증을 예방하기 위해 혈당조절은 매우 중요하다.

그렇다면 당뇨병환자가 뇌졸중을 예방할 수 있는 방법은 없는가?

그렇지 않다. 가장 중요한 것은 혈압관리다. 당뇨가 없는 경우 혈압조절의 목표는 140/90mmHg 이하로 관리하는 것이다. 그러나 당뇨가 있는 경우

에는 130/80mmHg 이하로 더 엄격하게 관리를 하는 것이 뇌졸중을 예방하는 중요한 방법이다.

또한 고지혈증의 관리도 중요하데, 당노가 있는 경우 혈압과 마찬가지로 고지혈증에 대한 관리 기준이 더 엄격해야 한다. 물론 고혈압이나 흡연 유무, 그리고 나이 등에 식이요법, 운동 및 약물 치료를 적절하게 조합하여 뇌졸중을 예방해야 한다.



흡연은 뇌졸중 발병을 2배이상 증가시키므로 당뇨병환자는 절대 흡연해야 한다

### 금연과 운동은 필수

생활습관으로는 한번에 40분 이상 땀이 날 정도의 유산소운동(빨리 걷기, 자전거 타기 등)을 일 주일에 4회 이상 하는 것이 바람직하다.

흡연은 뇌졸중 위험을 2배 정도 증가시키므로 담배를 피우는 분들은 절대적으로 금연을 해야 한다. 음식 섭취에 관해서는 과일과 채소 섭취량을 증가시키고 염분과 동물성지방 섭취량을 줄이는 것이 바람직하다. 당뇨병환자의 경우 과일은 영양사와 상의하여 혈당 상승이 적은 과일을 선택하는 것이 바람직하다.

앞에서 언급했지만 당뇨병환자에서 혈압조절은 매우 중요하며 염분섭취량은 줄이면 혈압을 3mmHg 이상 저하시킬 수 있는데 이는 뇌졸중

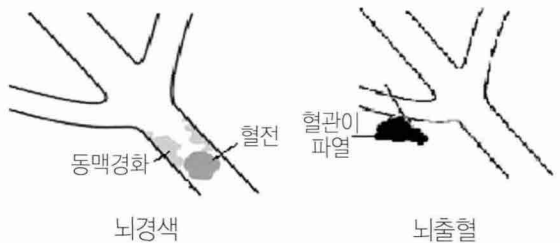
을 최소한 8% 이상 줄일 것으로 예상된다.

### 식사는 싱겁게

권장되는 하루 염분섭취량은 나트륨기준으로 2.4g(소금 6.0g에 해당)이다. 2007년 발표된 국민건강영양조사에 따르면 우리나라 국민들의 하루 염분 섭취량을 증가시키는 가장 주된 음식물 들은 김치류, 면 및 만두류, 그리고 국 및 탕류가 수위를 차지하고 있는데 이 세 가지 음식물을 통해 섭취하는 하루 나트륨섭취량이 2.5g을 넘고 있었다. 따라서 이들 음식들이 다른 측면의 장점이 있다하더라도 혈압조절과 중요한 염분섭취의 측면에서는 섭취를 줄이는 것이 바람직하다.

### 혈관이 막혔을 때는 재빨리 병원으로

우리는 아무리 신경을 써도 뇌졸중은 100% 예방할 수 없다. 그러나 뇌졸중에 걸리더라도 현명하게 처신하면 뇌졸중에 걸리기 전으로 돌아올 수 있거나 뇌졸중으로 인한 피해를 최소한 할 수 있다.



당뇨병환자는 뇌졸중 중에서도 혈관이 막히는 뇌경색의 위험이 증가한다. 혈관이 막히는 경우 가장 효과적인 방법은 빠른 시간 안에 막힌 혈관을 뚫어서 혈류가 제대로 공급되게 해야 한다. 문제는 막힌 혈관을 뚫는 혈전용해제는 3시간 안에 투여되어야 하는데 병원에 도착 후 뇌촬영을 비롯한 몇 가지 검사를 하는데 약 1시간 가량의 시간이 소요되므로 늦어도 병원에 증상 발생 2

## ■ 당뇨 합병증 - 당뇨병환자의 뇌혈관 합병증

시간 안에 도착해야 한다. 따라서 뇌졸중이 의심 되면 절대 집에서 시간을 지체해서는 안 된다. 당뇨병환자나 그 가족들은 평소에 뇌졸중의 증상에 대해 미리 알아두어 증상이 발생하면 곧바로 뇌졸중을 의심하고 빨리 병원으로 환자를 모시고 올 수 있어야 한다. 여러 가지 증상을 일일이 기억할 수 없으며 후유증이 커서 혈전용해술과 같은 치료의 대상이 되는 증상은 한쪽 팔다리 마비, 언어장애, 그리고 의식장애 세 가지만 잘 기억하고 있다가 가족 중에 이러한 비슷한 증상이 보인다 싶으면 지체하지 말고 119로 연락하여 병원으로 모시고 와야 한다.

### 재발만은 막자

마지막으로 이차예방이다. 이차예방이라는 것은 뇌졸중이 한 번 걸린 후 다시 뇌졸중이 생기지 않도록 하는 것이다.

뇌졸중이 있었던 사람은 그렇지 않은 사람에 비하여 뇌졸중이 다시 생길 위험이 9배나 증가한다. 뇌졸중 뿐 아니라 심근경색의 위험성도 3~4배 증가한다. 뇌졸중 중에서 뇌경색 환자의 약 50% 정도는 일상생활에 지장이 전혀 없는 정도로 회복이 된다. 그리고 약 70~75% 정도의 환자는 타인의 도움 없이 혼자서 걸을 수 있는 정도가 된다. 만약에 재발을 하는 경우 첫 번째 뇌졸중에 후유증이 훨씬 심해지므로 재발방지는 매우 중요하다.

이차예방에는 일차예방에 설명한 생활습관, 위험인자(고혈압, 당뇨, 고지혈증, 흡연)등에 대한 치료 뿐 아니라 혈전이 잘 생기지 않게 하는 항혈소판제제(아스피린 등)를 평생 복용해야 한다. 경우에 따라 와파린이라는 항응고제가 필요한 경우도 있는데 의료진과 상의 후 자신에 맞는 약물을 선택해야 한다. >

