

뇌졸중은 뇌에 혈액을 공급하고 있는 혈관이 막히거나 터져서 혈액 공급이 되지 않는 부분의 뇌가 손상되어 신체가 장애가 오는 질환이다. 이런 뇌졸중은 인구 고령화 및 만성질환의 증가로 인해 매년 환자 수가 증가하고 있고, 우리나라에서 사망원인 중 두 번째로 많은 원인을 차지하고 있다. 요즘처럼 날씨가 쌀쌀해지면서 기온이 낮아지면 혈관이 수축하고 혈류의 혈압이 증가하는 경우가 있어 뇌졸중 예방에 각별히 주의해야 한다.

2010년 한국건강관리협회 혈압, 콜레스테롤검사 결과

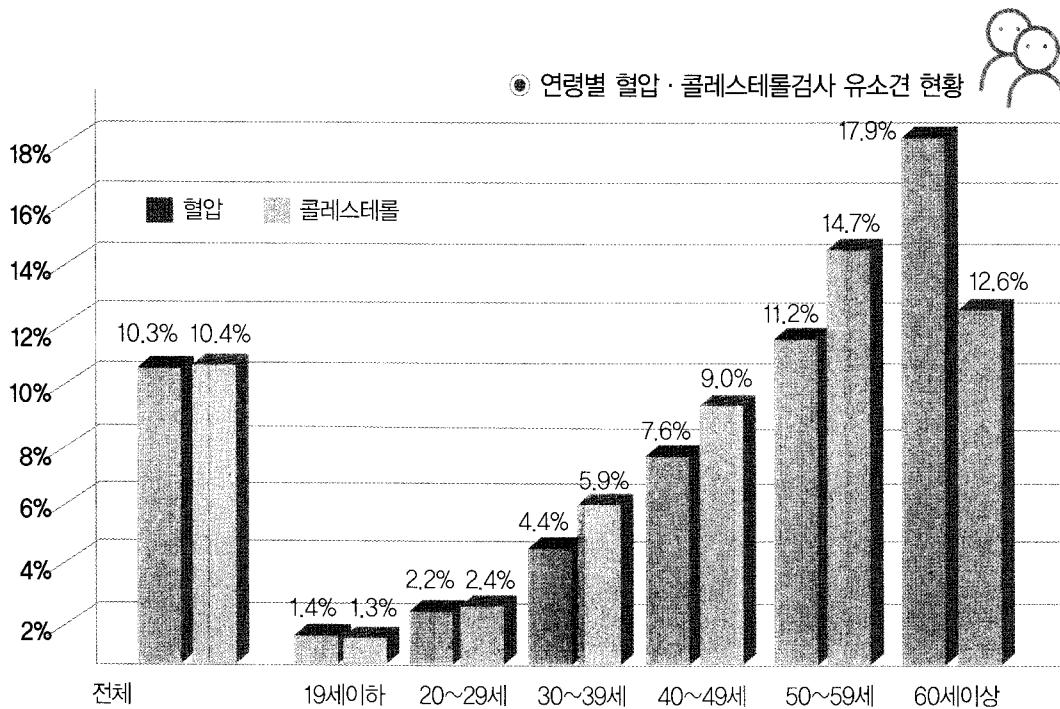
뇌졸중 예방하려면 혈압, 콜레스테롤을 낮추자

뇌졸중 예방을 위해 위험 요인을 체크하세요!

가장 효과적인 예방은 위험 요인을 줄여나가는 것이다. 55세 이후부터 10년 단위로 뇌졸중 발병위험이 두 배로 증가한다. 조부모, 직계가족 등 뇌졸중 병력이 있는 경우, 평상시 혈압이 140/90mmHg 이상인 경우, 혈중 콜레스테롤 수치가 높은 경우, 당뇨병이 있는 경우 뇌졸중 위험 요인을 체크해야 한다. 또한, 뇌졸중은 대부분 남성이 여성보다 발병률이 높고 흡연, 비만, 운동부족과 염분, 지방, 설탕의 과다섭취 등으로 인해 발생하므로 이러한 위험 요인을 줄여나가도록 한다.

혈압과 콜레스테롤의 유소건 현황은?

2010년 한국건강관리협회 건진센터를 통해 혈압을 측정된 사람은 443,486명이었고, 콜레스테롤검사를 받은 사람은 450,363명이었다. 이 중 혈압 유소건은 45,683명(10.3%)이었고, 콜레스테롤 유소건은 46,619명(10.4%)으로 조사되었다. 혈압과 콜레스테롤 검사결과를 연령별로 보면, 30대는 고혈압 4.4%(2,581명), 고콜레스테롤 5.9%(3,402명), 40대는 각각 7.6%(7,584명), 9.0%(8,983명), 50대 11.2%(13,637명), 14.7%(18,155명), 60대 17.9%(20,895명), 12.6%(14,993명)로 연령이 높을수록 두 질환의 위험도 큰 것으로 나타났다.



30~40대도 뇌졸중으로부터 안전하지 않다

뇌졸중은 주로 노인 질환으로 인식됐는데, 최근 들어 30~40대도 흔히 발병하고 있다. 협회 건진센터의 검사결과에서도 30~40대에서 고혈압이 12.0%(10,165명), 고콜레스테롤이 14.9%(12,385명)로 조사되었으며, 이는 식생활의 변화와 운동부족으로 인해 뇌졸중의 주 위험인자인 비만, 고혈압, 당뇨, 고지혈증 등의 발생률이 높아졌기 때문이다. 그러므로 뇌졸중을 예방하기 위해서는 가장 큰 위험요인인 혈압과 콜레스테롤이 높아지지 않도록 건강한 생활습관 유지가 필요하다. **MEDI_{CHECK}**

뇌졸중 예방 7가지 수칙



- ① 혈압을 관리한다. ② 담배를 끊는다. ③ 하루 2잔으로 만족할 자선이 없다면 술을 끊는다. ④ 정상체중을 유지한다. ⑤ 매일 30분 이상 꾸준히 운동한다. ⑥ 과일, 채소와 생선을 많이 섭취한다. ⑦ 몸을 따뜻하게 한다.