

# “혹시 내가?” 하는 고민 끝 급성심근경색 자가진단법

급성심근경색은 관상동맥이 갑자기 막히면서 혈액을 공급하는 부위의 심근이 죽어가는 질환이다. 주로 혈관벽이 파열되거나 균열이 생기면서 형성되는 혈전에 의해 관상동맥이 갑자기 막혀 발생하는데, 심장이 멈추기도하고 심장근육의 손상이 광범위하게 발생하므로 신속한 치료가 필요하다. 늦어도 2~3시간안에 응급조치가 이뤄져야하며, 6시간안에 시술을 해야 목숨을 건질 수 있는 시각을 다루는 질환이다. 그러므로 평소에 건강상태를 꼼꼼히 체크하여 사고를 예방하는 자세가 중요하다.

## ▶▶▶ 급성심근경색 자가진단 ◀◀◀

① 가족력 - 가족 중에 심근경색증이나 심장마비를 일으킨 사람이 있는가?

70세 이전 : 네 4점 / 아니오 0점  
55세 이전 : 네 6점 / 아니오 0점

② 흡연

비흡연자 0점 / 매일 20개비 미만 6점  
매일 20개비 이상 8점 / (여) 매일 20개비 이상 & 피임약 복용 10점

③ 운동 - 쉬지 않고 20분씩 운동을 하는가?

일주일에 최소 1~2회 -2점 / 매달 최소 1회 0점 / 매달 1회 미만 2점

④ 체중 - 신체질량지수(BMI)를 체크한 다음 비만도를 측정하라. BMI지수는 체중(kg)을 신장(m)의 제곱으로 나누어 얻는다.

저체중 19 미만 20 미만 0점 / 정상 19~24 20~25 0점  
과체중 25~30 26~30 1점 / 초과 30이상 2점

⑤ 영양 섭취 - 붉은 고기나 가공한 고기, 감자튀김, 생크림, 케이크, 사탕이나 과자류, 디저트 등을 즐겨 먹는 편인가?

거의 입에 달고 산다 4점 / 자주 먹는 편이다 2점  
거의 먹지 않는다 0점

⑥ 음식 섭취 - 저지방 식품(기름의 경우 올리브유와 같은 식물성 기름)을 즐겨 먹는 편인가? 매일 신선한 과일이나 야채, 콩류, 통밀 제품을 먹는가? 매주 생선을 2회 이상 먹는가?

거의 그렇다 -4점 / 자주 먹는 편이다 -2점 / 거의 먹지 않는다 0점

⑦ 콜레스테롤 - 혈관 속 지방 수치에 대해서 알고 있는가?

모른다 2점 / 매우 높다(280mg/dl 이상) 6점  
약간 높다(200~280mg/dl) 3점 / 정상이다(200mg/dl 미만) 0점

⑧ 혈압 - 혈압 수치에 대해서 알고 있는가?

모른다 2점 / 수축기 혈압: 140mmHg 미만 0점  
수축기 혈압: 140~160mmHg 1점 / 수축기 혈압: 160mmHg 초과 6점  
확장기 혈압: 90mmHg 미만 0점 / 확장기 혈압: 90~95mmHg 2점

확장기 혈압: 95mmHg 초과 4점

⑨ 당뇨 질환 - 혈당 수치가 높은가?

모른다 2점 / 아니다 0점  
높은 편이지만 약은 먹지 않는다 6점  
혈당 조절 위해서 약을 먹고 있다 8점  
인슐린 주사를 맞고 있다 8점

⑩ 스트레스- 시간에 쫓기거나 스트레스에 시달리면서 일하는가?

아니다 0점 / 가끔 그렇다 0점  
자주 그렇다 2점 / 매일 그렇다 4점

⑪ 통증 - 날씨가 춥거나 스트레스를 느끼거나 혹은 육체적 통증이 느껴질 때면 가슴 부위에 불편한 느낌이 있는가?

혹은 그 불편한 느낌이 목이나 팔로 전이되기도 하는가?  
아니다 0점 / 육체적 통증 느껴질 때 그렇다 10점  
스트레스를 받을 때 그렇다 6점 / 가끔 가만히 있을 때 그렇다 4점

⑫ 가슴 통증 - 5분 이상 가슴 부위에 압박하는 통증이 지속된 적이 한 번 이상 있었는가? 네 10점 / 아니오 0점

⑬ 심근경색증 - 심근경색증이나 기타 비슷한 의심증세로 치료를 받은 적이 있는가? 네 10점 / 아니오 0점

### 결과

- 0~4점: 심장 및 혈관 질환을 앓을 확률이 매우 낮습니다
- 5~8점: 대체로 발병 확률이 낮은 편입니다. 심근경색을 일으킬 만한 위험요소들(흡연, 운동 부족, 고혈압 등)을 멀리하도록 노력해야 합니다.
- 9~16점: 심근경색증이 나타날 확률이 높은 편입니다. 전문의와 상담하거나 나쁜 생활습관을 고치도록 노력합니다.
- 17점 이상: 심근경색증이 나타날 확률이 매우 높습니다. 즉시 전문의와 상담해서 적절한 치료를 받습니다. 특히 건강한 생활습관을 유지하는 것이 중요합니다.

※ 출처 : 독일의(포커스)가 소개한 '독일 심장재단'의 심근경색 위험도 측정 테스트