

심근경색으로 나도 쓰러질 수 있다

매스컴을 통해 유명인의 갑작스러운 죽음에 대한 소식을 접하곤 한다. 교통사고, 자살 등 여러 원인 가운데 급성 심근경색이 원인이 되는 경우도 있다. 최근 인기그룹 2PM의 준수 아버지가 심근경색으로 사망했고 몇 해 전 그룹 거북이의 리더 터틀맨 임성훈 씨도 급성 심근경색으로 사망해 팬들을 안타깝게 했다. 급성 심근경색은 현대인 급사의 가장 많은 질환의 하나이다.



심근경색 환자의 50%에서는 평소 아무런 증상이 없다가 갑작스럽게 발생하여 돌연사할 수 있다.

✚ 조금 전 멀쩡하던 사람도 죽음으로 몰고 가는 돌연사

심근경색은 심장에 혈액을 공급하는 관상동맥이 혈전 때문에 완전히 막혀 혈액을 공급하지 못하고 이 때문에 심장근육이 죽는 질환이다. 급성 심근경색은 발생 직후 병원에 도착하기 전 1/3은 사망에 이르고 병원 도착 후 적절한 치료를 받아도 사망률이 5~10% 정도로 높게 나타나기 때문에 위험한 질병이라고 말한다. 일반적으로 심근경색은 고지혈증, 고혈압, 흡연, 당뇨 등(위험요인)이 있는 사람에게 잘 발생한다. 또 가족력, 비만, 운동부족, 여성의 폐경 등도 위험요인으로 작용한다. 주요한 위험군은 50~60대 중년 남성이다. 이들 위험요인이 복합적으로 작용할수록 심근경색의 발병 위험도는 증가한다.



급성 심근경색이 더욱 무서운 이유는 평소 건강한 사람도 갑자기 나타날 수 있기 때문이다. 즉 돌연사할 수 있다는 것이다. 일반적으로는 심장근육에 혈액을 공급하는 관상동맥에 동맥경화증으로 관상동맥 직경의 약 50% 이상이 좁아져야 협심증이 발생하기 시작한다. 하지만 관상동맥에 동맥경화증이 약간만 있다 하더라도 심신의 스트레스(유발요인)에 의해 동맥경화반이 갑자기 파열하여 혈전이 생기면 관상동맥의 혈류가 완전히 차단되어 급성 심근경색이 발생할 수 있다. 이런 이유로 심근경색 환자의 50%에서는 평소 아무런 증상이 없다가 갑작스럽게 발생하여 돌연사할 수 있다. 조금 전까지 별로 문제없던 사람이 오늘 바로 심근경색이 발병할 수 있다는 말이 된다.

+ 흡연, 당뇨, 비만 위험요인 잡아라

심근경색이 발생하게 되면 흉골 아래가 심하게 조이는 듯한 통증이 있다. 이때 발생하는 통증은 가슴뿐 아니라 목, 어깨, 왼쪽 팔로 이어지는 통증이 발생할 수 있다. 또 호흡곤란과 식은땀이 흐르고 이 같은 증상이 30분 이상 지속한다면 일단 심근경색을 의심해봐야 한다. 이런 증상이 발생하면 심장근육이 완전히 괴사하기 전, 혈관을 뚫어주어야 하므로 의심이 되는 순간 빨리 병원으로 가는 것이 최선이다.

항상 주변의 심혈관질환 치료가 가능한 큰 병원을 알아두고 심근경색이 의심되면 증상이 가라앉을 때까지 무작정 기다리지 말고 바로 병원을 찾는 것이 가장 좋은 대처법이다.

심근경색으로 사망하는 사람이 의사가 없어서 급사하겠는가? 평소 흡연, 당뇨, 비만, 운동부족 등의 위험요인을 잘 관리하지 못하고 심신의 스트레스가 유발요인으로 작용하여 미처 손을 써 보기도 전에, 또는 손을 쓰지 못할 정도로 심하게 급성 심근경색이 발생하여 사망하는 것이다. 급성 심근경색을 예방하기 위해서는 식사 조절과 적절한 운동, 흡연, 음주 등을 삼가고 스트레스를 줄이려는 노력이 필요하다. 심근경색에 좋은 운동으로는 수영, 자전거, 조깅 등과 같은 유산소 운동이 있다. 과격한 운동은 삼가고 심장에 무리가 가지 않도록 적당한 양을 꾸준히 하는 것이 중요하다. 고지혈증, 고혈압, 당뇨 같은 위험요인 조절도 중요하다. 평소에 녹황색 채소, 등푸른생선, 저염식을 하면 더욱 건강을 지키는 데 좋을 것이다. 상식적으로 정리해 보면 마음의 평화를 잘 지키고 선한 마음으로 모든 것에 절제하고 부지런히 움직이면서 스트레스를 잘 관리하는 좋은 생활태도를 가지면 급성 심근경색을 예방할 수 있는 것이다.