

특집 / 환절기에 특히 조심해야 할 질병들

이젠 아침·저녁으로 쌀렁한 날씨를 체감하게 되었고, 미처 여름을 정리하기도 전에 바바리깃을 여미게 된다.

이런 때 일수록 우리 주위에는 호시탐탐 침투의 기회를 노리는 질병들이 많다.

특히 그 변화나 발병을 쉽게 예상키 어려운 고혈압, 뇌졸중은 빼어놓을수 없는 환절기 성인병이라 할 수 있다.

혹시 주변에 이러한 질병에 노출되어 있는 사람이 있거나 않은지, 자신은 이 질병으로 부터 안전한지 한번쯤 점검해보자.

좋은 계절이라고 해서
평소에 하지 않던 과격한 운동이나
과음, 흡연 등은 삼가는 것이 좋다.
요즈음 같은 환절기의
급격한 날씨 변화에
적절히 적응해 나가는
슬기를 잊지 말자.



석 재 호

환절기에 더 무서운 고혈압

고혈압이란?

혈압을 어느정도 부터 고혈압으로 보는가는 그렇게 간단하지가 않다. 혈압은 안정시와 운동 또는 정서적 긴장이나 흥분시에 많은 변화를 보일 뿐만 아니라 연령, 민족, 환경, 지역별로도 어느정도의 차이를 보이기 때문인 것이다.

이러한 혈압의 변화는 최고혈압(수축기혈압)이 더욱 심하며 최저혈압(확장기혈압)은 변화가 적기 때문에 고혈압에는 최저혈압이 더 중요시되고 있는 경향이 다.

고혈압의 기준은 학자에 따라서도 다소 차이는 있으나 일반적으로 최고혈압이 150이상 최저혈압이 90이상인 경우를 말한다.

이러한 고혈압은 그 정도에 따라 경중, 중등도, 중증으로 나누기도 하는데 경중은 최저혈압이 90~99, 중등도는 100~

114, 중증은 115~130을 말하며 최저혈압이 130이상인 경우는 아주 심한 악성 고혈압을 의미하기도 한다.

고혈압의 원인은?

고혈압은 크게 두가지 원인으로 나눌 수가 있다.

첫째, 본태성 또는 1차성고혈압

약 90%의 고혈압환자가 여기에 속하며 특히 40대 이후에 오는 고혈압이 대부분 여기에 속한다. 이러한 본태성고혈압은 어떤 특정한 원인으로 오기 보다는 오히려 정확한 원인이 잘 알려져 있지않은 경우를 뜻한다. 본태성고혈압의 원인에 관하여는 그 학설이 구구하나 그중 중요한 것을 든다면 유전적소인이 관계된다는 유전인자설과, 환경적요인이 문제가 된다는 설, 내분비호르몬이 문제가 된다는 설등이다.

유전적인 소인을 가진 사람이 정신적

인 스트레스와, 무절제한 식생활과, 과로, 기후, 비만등으로 인하여 고혈압이 발생한다는 학설이 지배적이다.

특히 복잡한 현대사회생활 가운데 정신적 스트레스, 불안, 공포등은 말초혈관을 수축케 하여 혈압이 올라간다는 사실은 널리 알려진 사실이다.

두번째 2차성 고혈압이 있다.

2차성 고혈압은 어떤 장기나 기관에 뚜렷한 장애가 일차적으로 있어 그 장애로 인해 2차적으로 고혈압이 되는 경우를 뜻한다. 중요한 것들을 살펴보면 다음과 같다.



고혈압이 가벼운 경우 별 자각증상이 없다는 이유로 치료를 게을리하기 쉽다. 그러나 고혈압은 자체보다는 합병증이 더 무섭다는 것을 잊지 말고 치료를 위한 노력을 잊어서는 안된다.

● 신성고혈압-사구체신장염, 신우신염, 신장의 종양, 난종신장등 신장이상에서 오는 고혈압

● 내분비성고혈압-부신피질과 수질을 비롯한 체내 내분비장기의 이상에서 오는 고혈압

● 중추신경성고혈압-뇌종양을 비롯한 뇌의 손상이나 이상 및 대뇌 중추신경이 자극을 받아 발생하는 고혈압

● 순환기성고혈압-혈전, 혈관염, 울혈성 심부전, 대동맥 협착증등 심장과 혈관의 이상에서 연유되는 고혈압

고혈압의 증상은?

고혈압은 가벼운 경우는 특별한 자각증상이 없어 모르고 지내기가 쉽다. 그러다 우연히 혈압이 높은 사실을 알고도 특별한 증상이 없는한 치료를 게을리하기 쉽다. 그러나 개인에 따라서는 경증의 고혈압인 경우에도 뒷머리가 멍기거나 뻣뻣한 느낌, 현기증, 신경질을 잘 부리고 흥분한다. 귀에서 소리가 나거나, 무력감, 심장이 뛰거나, 코피가 자주 터진다던가 불면증 등의 증상을 나타내는 경우도 있다.

어떤 연구보고에 의하면 두통이 34.6%, 호흡곤란 22.5%, 어지러움 17.8%, 가슴이 답답하다 16.4%, 가슴이 뛰다 15.4%, 피로감 9.8%, 부종 7.8%, 불면증 4.9%, 목이 멍긴다 2.3%, 머리가 무겁다 1.8%, 땀이 축고 떨어진다 1.3%, 흥분을 잘한다 1.3% 등으로 나타나기도 했지만 고혈압의 정도와 자각증상이 정비례 하지는 않는다.

고혈압은 그 자각증상 보다는 고혈압으로 인한 합병증이 더욱 무서우며 심각하다는 사실을 명심하기 바란다.

심장에 협심증과 같은 합병증이 오게 되면 숨이차며 심하게되면 눕지도 못하고 안절부절 하게되며 가슴이 아프게 된다. 눈에 합병증이 오면 시력이 떨어지며 뒤통수가 아프기도 하다. 혈관계에 합병증으로 뇌졸중, 뇌출혈 등이 오게되면 의식의 혼수, 언어장애, 반신불수가 오며 심하면 사망에 까지 이르게 된다.

▶ 자신의 가장 정확한 혈압을 측정하기 위해서는 가장 안정된 상태인 아침 기상 직후 최소 3회 정도 측정하여 3으로 나눈 평균치로 자신의 혈압을 측정하는 것이 좋다.

심장에 이상이 오면 밤에 소변을 자주 보게되는 야뇨증이 나타나며 심하게 되면 소변량이 줄어 뇨독증에 걸려 사망하기도 한다.

이처럼 고혈압은 그 합병증으로 많은 생명을 잃게하는 무서운 병이므로 자각증상이 없다고 하여 방치할 것이 아니라 혈압이 일단 높으면 치료를 하는 것이 가장 현명한 길이다.

고혈압의 진단은 ?

신경이 예민한 사람은 주변의 아는 사람이 혈압으로 쓰러졌다는 소리를 듣고 불안하여 혈압을 재어 보았더니 깜짝 놀랄 정도로 높은 사실을 알고 더욱 안절부절 하게된다. 이럴 때 혈압은 많이 올라가기 때문에 놀랄 필요가 없다. 일상 생활에서도 안정시와 운동이나 흥분시에 많은 차이가 있기 때문에 한 두번 측정하여 고혈압으로 단정하는 것은 정확하지 않다. 그러므로 자신의 가장 정확한 혈압을 측정하기 위하여서는 가장 안



정된 상태인 아침 기상 직후에 적어도 3번 정도 혈압을 측정하여 3으로 나눈 평균치로 자신의 혈압을 측정하는게 좋다.

만약 자신의 혈압이 높게 나오면 다른 장기의 합병증 유무를 확인하기 위하여 심전도검사, 혈관의 이상 유무, 소변검사, 혈액검사, 안전검사등으로 종합적인 판단을 내리는게 중요한 것이다.

고혈압의 치료는?

고혈압은 그 원인도 여러가지 복합적 요인이 관계되기 때문에 치료적인 측면에서도 정신요법, 약물요법, 환경요법, 식사조절, 운동등 복합적인 방법을 취하는 것이 바람직 하다.

특히 요사이와 같은 환절기의 변화에도 적절히 적응해 가는 슬기가 요구된다. 좋은 계절이라고 해서 평소에 하지않던 지나친 과격한 운동이나, 지나친 음주나 흡연과 같은 것을 삼가하여야 한다.

또한 감정이 섬세한 사람이나 마음이 울적한 사람인 경우는 하늘이 높아지고 단풍이 물들며 낙엽이 지는 가을철에 공연히 잠을 못이루고 센티멘탈 해지며 마음이 허전하고 초조해지는 우울증에 빠지는 경우가 있는가 하면, 혼기를 앞둔 젊은이들이 공연히 마음이 설레이며 흥분하게도 되는 계절인 것이다. 이러한 정서적 우울이나 흥분도 고혈압에 영향을 미치는 요인들이라 하겠다. 특히 고혈압에 잘 걸리는 40대 이후의 중년기에는 가을이란 계절이 공연히 초조케하는 씨즌이기도 하다.

추석이 지나고 아침저녁으로 날씨가 차차 싸늘해질 때 고혈압 환자들이 특별히 주의를 요하는 것은 싸늘한 아침저녁 날씨에 오랜동안 노출을 피하는 것이다. 그러한 날씨에는 말초 포피혈관의 수축으로 혈압을 올릴수 있기 때문인 것이다.

식생활은 가능한한 지방과 탄수화물을 적게 섭취하고, 채소를 많이 먹도록 한다. 소금, 설탕, 조미료등도 적게 먹는 것이 좋다.

알맞은 가벼운 운동으로 스트레스를 풀고난 후에는 충분한 휴식을 취하는 것이 좋다.

고혈압환자의 생활수칙을 요약하면, 항상 마음가짐을 평안히 하고 스트레스를 피하며, 충분한 휴식과 명랑하고 절제있는 생활을 하고, 너무 차거나 뜨거운 곳에 몸을 노출하지 말고, 매일 아침 가벼운 운동을 하고, 식생활을 조절하며, 과도한 음주, 흡연, 성생활을 피하고, 무리한 경쟁을 하지 말아야 한다.

약을 계속해 사용함은 물론이다.

〈필자=강동성심병원
신경 정신과·의박〉

● 건강표어 ●

이번검사 1년건강 정기검사 평생건강

● 한국건강관리협회 ●

뇌졸중 환자의 기능회복을 위해서는 재활요법의 실시와 동시에 가족의 이해와 주변 사람들의 따뜻한 사랑이 필요하며 주변환경을 환자가 생활하기에 불편하지 않도록 개선해 주어야 한다.



이 정 균

환절기에 우리를 위협하는 뇌졸중

1. 뇌졸중이란 무엇인가

뇌조직 일부분에 혈액공급이 중단되면 뇌세포는 기능을 잃는다.

뇌세포는 감각을 받아 들여 느끼게도 하고, 우리몸의 운동 대부분을 조절하는 역할을 한다. 따라서 뇌세포가 기능을 제대로 하지 못하게 되면 걷지 못하고, 말도 못하고, 기억도 할 수 없으며, 정신신경증도 생긴다.

이같은 장애증상은 뇌의 손상 정도에 따라 잠시 동안 나타나기도 하고 영구적으로 계속되기도 한다.

뇌손상 정도, 건강상태, 환자의 성격, 의지와 정신적 상태에 따라 치료기간도 차이가 나고 주위 사람들 특히 가족들의 협조가 절대 필요한 병중의 하나다.

2. 뇌-혈액공급은?

뇌가 정상기능을 하려면 뇌세포는 산소를 비롯하여 영양분을 계속 공급 받아

야 한다. 뇌세포는 4-10분간 피를 받지 못하면 죽어버린다.

심장에서 동맥을 따라 뇌에 피를 보낸다. 뇌속의 동맥은 뇌동맥이라 부른다. 이들 동맥들은 더 작고 작은 분지를 만들어, 더 작고 얇은 혈관을 이루어 피를 보내는데 이 작은 혈관을 모세혈관이라 부른다. 이 작은 혈관을 통해 수억개의 작고 많은 신경세포는 피를 공급 받는다. 이같은 혈액공급 기관이 장애를 받거나 손상을 받으면 뇌졸중을 일으키게 된다.

3. 어떻게 해서 뇌졸중이 생기는가

뇌에 혈액공급을 방해하는 원인은 여러가지가 있다. 뇌졸중의 원인을 알아내는 일은 어렵지만 정확한 진단을 하기 위하여 시간이 필요할 때도 있다.

뇌졸중의 가장 흔한 원인은, 동맥내에 생긴 혈전증이라 부르는 피덩어리가 뇌

혈관을 막을 때이다.

이를 뇌혈전증이라 부른다. 간혹 혈전증이 심장에서 뇌로 산소가 풍부한 혈액을 정상적으로 공급하고 있는 목에 있는 4개 동맥중 하나에도 생길 수 있다.

건강한 동맥내에는 피덩어리가 생기지 않는다. 그러나 동맥경화증으로 동맥이 손상을 받으면 동맥의 내면 벽에는 두껍고, 거친 퇴적물이 생겨, 피는 잘 흐르지 못하게 되며, 피가 천천히 흐를 수밖에 없다. 울퉁불퉁한 퇴적물이 튀어 나오고, 혈류를 방해하게 된다.

이곳에 피가 부딪치며 흐르면 피덩어리가 생긴다. 이런 현상은 칼로 손을 배면 피덩어리가 생기는 경우와 같다.

혈관속을 따라 다니던 피덩어리는 전색증이라 부르고, 흔히 심장만막이 손상을 받을때 생겨서, 뇌동맥의 일부를 틀어 막게 된다. 이때 우리는 뇌 전색증이라 부르며 뇌에는 피가 적게 흐르게 된다.

피덩어리가, 혈전 또는 전색이던 뇌동맥을 틀어막게 되어, 뇌혈관폐쇄증이란 진단을 하게된다.

4. 작은 뇌졸중이란?

뇌혈관이 일시적으로 순간순간 경련이 일어나거나, 돌연수축도 일어나기도 한다.

간혹 작은 피덩어리가 더 작은 혈관을 틀어막으면 순간적인 동맥폐쇄증이 생긴다. 이때는 뇌의 극소부위가 침범을 당하게 되고 작은 뇌졸중이란 말도 쓰게 된다. 증상은 아주 경이할 수 있다.

잠깐 아팠거나, 잠시 혼돈 상태를 일으킬 수도 있고, 수년동안 모르고도 지낸다. 어떤 때는 손이 무더서 글쓰기 어렵던가 일시적으로 성격변화도 있을 수 있다.

5. 뇌출혈이란?

병든 동맥은 터지기 쉽다.

주위조직은 피로 둘러싸인다. 이때는 뇌출혈이라 한다. 내세포는 산소와 영양분을 받지 못한다. 손상된 혈관 주위에 큰 피덩어리가 생겨 주위를 누르게 되면 뇌기능은 더욱 나빠진다.

뇌출혈은 동맥경화증이나 고혈압을 앓고 있는 사람에게 잘 생긴다.

뇌졸중을 예방하기 위해서는 정기적인 진찰을 통하여 뇌졸중을 일으키는 원인 질환을 찾아야 한다.



간혹 혈전증과 전색증이 동시에 생기기도 한다. 동맥류가 터지면 뇌출혈의 원인이 된다.

6. 뇌에 피가 통하지 못하면 어떤 일이 일어나는가?

뇌에 피공급이 원활치 못하면 주위에 있는 작은 혈관들은 더 커지고, 손상받은 동맥의 일까지도 떠맡게 된다.

뇌세포는 살아나게 되나, 피를 받지 못하면 죽는다. 기억력, 운동기능, 근운동도 돌아오나.

▶재활요법은, 처음에는 간호원이나 물리치료사가 환자를 돌보지만 나중에는 환자의 가족이, 그리고 환자가 더 좋아지면 환자 자신이 할 수 있도록 도와주어야 한다.

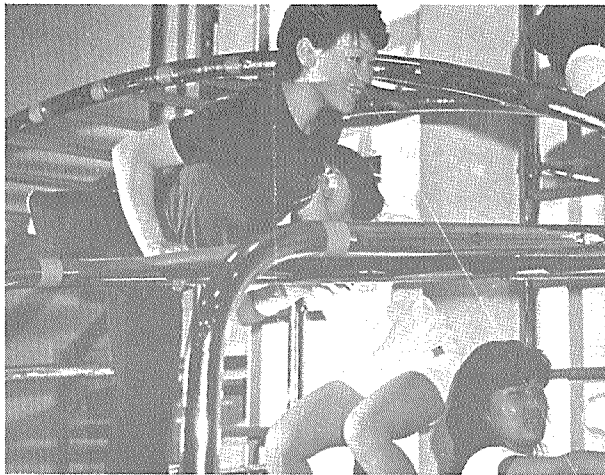
7. 뇌졸중을 잘 일으킬 수 있는 질환에는 어떤 것이 있는가?

정기진찰이 필요하다. 뇌졸중을 일으킨 원인질환을 찾도록 한다.

뇌졸중 유발원인으로는 동맥경화증, 고혈압, 심장질환, 당뇨병 뇌졸중의 빈도가 높다. 탈수증, 경구피임량, 가족력, 담배, 스트레스, 비만증 등이 있다.

8. 뇌졸중을 경고할 만한 증상은 어떤 것들이 있는가?

- 얼굴, 팔 또는 다리가 갑자기 또 일시적으로 힘이 빠지거나, 저릴때가 있었는지?
- 잠시 말을 할 수 없었거나, 말은 해도 다른사람이 모르는 말을 하는지?
- 잠시 눈이 보이지 않았었는지?
- 물건이 둘로 보일때가 있었는지?
- 심한 두통이 있었는지?
- 최근 성격에 이상한 점을 발견하였



는지? 이들 증상이 생기면 외과적 치료도 시도한다.

항응고제, 혈전억제제 등을 쓴다. 뇌졸중이 생겼을때 치료상 가장 중요한 단계조치는, 재활요법이다.

9. 기능회복을 위한 치료에는 어떤 것이 있는가?

- 재활요법은 즉시 시작하라.

침상에 누워 있는 환자는 자주 위치를 바꾸어 눕게하고 마비된 근육운동을 시켜 주어야 한다. 이런 조작을 빨리할수록 피 순환을 돕게되고, 관절을 원활하게 움직이게 하며, 침대에 누워 있어서 생길 수 있는 다른 병발증을 예방할 수도 있다.

처음에는 간호원이나 물리치료사가 환자를 돌보겠지만, 나중에는 환자의 가족이 이런 치료법을 배워 시행하는 것이 좋다.

더 좋아지면 환자 자신이 할 수도 있도록 도와 주어야 한다.

- 가족의 간호는 중요하다.

물리치료법의 성공여부는 가족의 협조에 달려 있다. 환자는 회복하겠다는 의지가 필요하고, 독립심도 강해야 한다.

이때 가족의 조언이 절대 필요하다.

간호도 중요하며, 병발증방지에 더욱 큰 역할을 하게 된다.

- 재활요법팀의 노력도 중요하다.

재활요법에는 의사, 간호원, 물리요법사 등의 공동 노력이 필요하다.

의사는 전반적인 검사를 시행하여 지시를 하겠고, 필요할 때는 언어훈련사, 사회봉사자, 기타 직업요법사 등을 초청하여 특수치료도 시도해 주게 된다.

- 가족은 환자의 행동을 이해해야 된다.

환자는 각종 마비현상에 의한 증상이 외에도 억제할 수 없을 정도의 정서적 흥분상태에도 빠질 수 있다. 울고, 웃고, 떠들고, 심하면 욕도 하게된다. 약간의

자극적인 언사에도 쉽게 흥분하기 일쑤다. 이같은 증상은 오래 가지는 않는다. 이해가 필요하다. 반대로 우울증에 빠져, 오래 지속되기 쉽다. 모든 재활치료를 노력을 게을리 하게 되고 자포자기하게도 된다. 환자들은 자신의 이상을 다른 정상인들이 어떻게 생각하고 있는지에 대하여 항상 의심을 품고 또 예민반응이 잘 나타난다. 따라서 따뜻하게 대해주는 것이 좋다. 환자의 판단이 나빠지고, 기억력도 없어진다. 그렇지만, 정신은 명료하다는 사실은 잊어서도 안된다. 가족들은 의사에게, 정신적변화를 빨리 솔직하게 이야기해주는 일도 중요하다. 이때가 의사의 직업적인 조언이 필요한 시기가 된다. 언어장애를 교정하도록 노력해야 된다.

- 환자를 위하여 집에는 어떤 시설이나 조치를 취해야 하는가?

보행이 어려운 환자를 위해, 집고 다닐 수 있도록 손잡이를 만들어 놓는다. 샤워장이나, 화장실 바닥은 고무판을 깔아 넘어져도 부상을 당하지 않도록 조치해야 된다. 휠체어에 있는 환자라며, 합판을 대어, 카드놀이, 편지쓰기 또는 식사도 할 수 있게 해준다.

(필자 = 한양대학병원 내과 · 의박)

