

● 심장병은 예방이 가능한 병이다.

병에는 예방가능한 병과 예방이 되지 않는 병이 있다. 심장병의 경우, 선천성 심장병은 예방이 불가능하지만, 점차로 심장의 기능이 나빠져서 결국에 성인병이 되는 심장병은 마음 먹기에 따라 예방이 가능하다.

심장병은 갑자기 발병한다고 알고 있을지 모르지만 결코 그렇지 않다. 사실은 오랜 세월이 지나면서 자신도 모르는 사이에 그 원인이 쌓여진 것이다. 이것은 잘못된 식습관, 생활습관, 일을 하는 습관 등 때문이라고 할 수 있다.

현재 심장병이 되기 쉬운 원인 즉, 위험인자는 거의 밝혀졌다. 이 위험인자를 일상 생활 속에서 배제함으로써 올바른 생활을 영위하는 것이 심장병 예방에 있어 가장 중요한 점이다.

● 심장병을 일으키는 위험인자란

위험인자란 심장병이 되기 쉬운 원인을 말한다. 다음 중의 2개 이상이 갖추어진다면 심장병이 되기 쉽다.

사람인 이상 그 누구도 피할 수 없는, 나이를 먹는 것·유전·성의 차이도 위험인자의 하나이지만 그 외에,

- | | |
|----------------|---------|
| ① 고혈압 | ⑤ A형 성격 |
| ② 고지혈증(고콜레스테롤) | ⑥ 비만 |
| ③ 담배 | ⑦ 운동부족 |
| ④ 스트레스 | 등이 있다. |

● 늘어나고 있는 허혈성 심질환

심근으로 보내지는 혈액이 부족하여 일어나는 심장병을 허혈성심질환이라고 하는데, 선진국에 특히 많은 병으로써 문명병이라고도 한다.

1979년 WHO와 국제심장연합(ISC)의 합동위원회가 제창한 분류에 의하면 다음과 같다.

- ① 1차성 심정지(心停止)
- ② 협심증(노작성협심증, 안정협심증)
- ③ 심근경색
- ④ 허혈성심질환에 의한 심부전
- ⑤ 부정맥

〈다음 호에 계속〉