

당뇨병과 뇌졸중(1)

이광수 / 가톨릭대학교 신경과

뇌졸중은 암, 외상과 함께 인간의 3대 사망 원인중의 하나이며, 비록 뇌졸중으로 사망하지 않더라도 심각한 신경계 후유증으로 많은 의료경비를 소모하게 되며 삶의 질 저하 등 사회적, 경제적 손실이 많다. 뇌졸중에 대한 많은 의학적 연구로 뇌출혈의 발생은 저하되고 있으며 허혈성 뇌졸중에서는 일부에서 완전 정상 회복이 가능해졌지만 아직까지 대부분의 뇌졸중은 획기적인 치료법이 없다.

따라서 당면한 뇌졸중의 문제점을 크게 두 가지로 요약하면 첫째, 뇌졸중이 연령증가와 비례적으로 발생률이 많아지므로 점점 증가추세에 있는 노인인구수를 고려할 때 유병률이 지속적으로 늘어난다는 점과 둘째, 아직까지 근원적인 치료법이 없는 시점에서 뇌졸중이 발생한 후 시행하는 신경과적 치료도 중요하지만 뇌졸중 발생 자체를 미연에 예방하는 노력이 더 절실하게 요구된다는 점이다.

뇌졸중에 적절히 대처하기 위해서는 뇌졸중 발생과 관련된 수많은 위험인자를 이해하고 평소에 이들 위험인자를 관리하는 것이 뇌졸중의 가장 중요한 치료법이라 하겠다.

뇌졸중의 분류

뇌졸중은 크게 허혈성 뇌졸중과 출혈성 뇌졸중으로 분류한다. 출혈성 뇌졸중은 항고혈압제의 이용으로 많이 감소한 상태이지만 허혈성 뇌졸중은 점차 증가추세에 있다. 허혈성 뇌졸중은 뇌혈관 자체가 죽상경화증과 동반된 혈전으

로 혈류장애를 일으키는 혈전성 경색과 심장이나 두개강외의 큰 혈관에서 색전이 이동하여 두개강내의 혈관을 폐쇄하는 색전성 경색이 있다. 뇌의 심부에 위치한 작은 뇌혈관은 다른 큰 뇌혈관과는 달리 측부순환이 없어 이를 종동맥이라 부르며 어떤 원인에 의해 혈류공급이 차단되어 열공경색이 나타난다.

뇌졸중은 치매와도 밀접한 관계가 있는데 치매의 원인 중 뇌혈관 질환으로 인한 치매를 혈관성 치매라 하고 알츠하이머 치매 다음으로 많은 빈도를 차지하여 치매의 예방적 차원에서도 많은 관심을 기울여야 한다.

허혈성 뇌졸중의 병태 생리

혈전증

뇌혈관 협착이나 심장질환과 관련된 혈전증은 허혈성 뇌졸중 발생에서 가장 중요한 원인이다. 혈소판-섬유소 혈전은 혈전으로 인한 지혈작용으로 혈관손상 시 과다한 출혈을 방지하는 데에는 유익하나 부적절하게 과다한 혈류전체로 위협성을 준다. 혈관손상이 일어나면 먼저 혈소판이 달라붙어 활성화가 일어나며 혈소판이 점착 응집하여 플러그를 형성한다.

죽상경화증

뇌혈관의 죽상경화 발생은 허혈성 뇌졸중 발생에 중요한 요소이기에 세포수준에서의 죽상경화증 진행과정과 죽상경화를 악화시키는 위험인자 그리고 어떻게 증상이 일어나는지에 대한 이

해가 필요하다. 죽상경화의 초기병변은 지방선조로 전혈관에 걸쳐 넓게 일어난다.


지방선조는 청장년기 정도의 이른시기부터 일어나는데 혈관내막을 노란색으로 변하게 하며 주된 구성세포는 지방포말세포이다. 죽상경화가 조금 더 진행되면 섬유성 플라그가 형성되는데 이는 혈관의 분지지점이나 작은혈관의 기시부 위치에서 많이 볼 수 있다.

뇌졸중의 위험인자

뇌졸중의 위험인자는 연령, 인종, 성, 뇌졸중의 가족력 등 조정할 수 없는 위험인자와 고혈압, 흡연, 당뇨, 무증상성 경동맥협착증, 고지혈증, 심방세동 등 조정가능한 위험인자로 분류된다. 조정할 수 없는 위험인자 이외의 뇌졸중의 위험요소를 확인하고 조정가능한 위험인자를 철저히 치료하는 것은 뇌졸중을 1차 예방한다는 차원에서 중요하다. 이러한 인자는 뇌졸중 발생의 직접적 원인으로 각각의 위험인자마다 상대적인 위험도가 약간씩 다르며 하나의 위험인자 보다

는 여러가지 위험인자가 복합적으로 존재할 때 뇌졸중 발병율이 훨씬 높아진다.

학자들은 연구를 통해 개개인마다 각각의 위험인자를 통하여 전향적으로 오랜기간 동안 뇌졸중 발병 가능성과 위험시기를 추정할 수 있다고 하였다. 또한 4년간 영국 런던 남부지방에서 발생한 1,254명의 뇌졸중 환자를 대상으로 백인과 흑인, 인종간의 위험인자 및 뇌졸중 유형에 대한 연구를 통하여 영국의 흑인은 미국의 흑인에서와 마찬가지로 고혈압, 당뇨병 등 신체적 뇌졸중 위험인자는 차이가 없었으나 알코올 및 담배흡연 등의 행동학적 위험인자는 차이가 커서 뇌졸중 예방 시에는 이러한 지역이나 인종 등 인자를 반드시 고려해야 함을 주장하였다.

그러므로 아직까지 급성기 혹은 만성 뇌경색의 획기적이고 근본적인 치료법이 개발되지 못하고 있는 시점에서는 뇌졸중의 예방이 곧 치료라는 관점에서 위에 열거한 위험인자 하나하나 는 뇌졸중 발생에 매우 중요한 관계가 있음을 알아야 한다. 

가을철 피부관리

가을이 되어 찬바람이 불기 시작하면 땀샘과 기름샘의 분비가 저하되면서 피부는 거칠어지고 갈라지게 된다. 이런 변화는 질병이 아니라 생리적인 현상이지만 땀샘과 기름샘의 활동이 거의 중지하여 피부가 갈라지는 정도가 심할 경우는 주의를 기울여야 한다. 이런 증상이 있는 사람은 일상 생활에서 늘 피부에 충분한 수분과 기름기를 보충해 주어야 하고, 실내 온도 22℃, 습도 70% 정도를 유지해 주는 것이 적당하다. 스테로이드 호르몬 연고를 발라서 치료할 수 있는데, 종류에 따라 얼굴에 바를 수 있는 것과 그렇지 않은 것이 있으므로 반드시 의사와 상의한 후 사용해야 한다. 또 피부를 문지르지 말고 나이가 많은 사람일수록 목욕 횟수를 줄이는게 좋다.