

뇌졸중의 위험인자와 예방

어떤 질병도 예방보다 나은 치료방법은 없겠다. 뇌졸중이 특히 그러한데, 뇌졸중은 그 원인이 어느 정도 밝혀져 있어 조금만 주의한다면 충분히 예방이 가능한 병이다. 또한 일단 죽은 뇌세포는 재생되지 않기 때문에 뇌졸중이 발생한 후라고 하더라도 예방이 매우 중요하다. 그러기 위해 뇌졸중의 원인으로 알려져 있는 것들로서 '위험인자' 라고 불리는 것들을 먼저 알아야겠다.

뇌졸중을 예방하는 데는 의사가 처방하는 약만으로는 부족하다. 앞으로는 위험인자를 잘 조절하여 더 이상 뇌졸중이 생기지 않도록 노력해야 한다. 환자가 꼭 협조하여야만 예방이 제대로 된다는 사실을 잊지 말자.

뇌졸중의 원인으로 알려져 있는 것들

치료시기를 놓치거나, 부적절한 조치

갑자기 언어장애나 반신마비, 감각이상이나 시야장애 등이 나타났다가도 많은 수에서 24시간 내에 완전히 회복되는데, 바로 이 시기는 뇌졸중 가운데 뇌경색을 미리 막을 수 있는 마지막 기회이다. 이렇게 증상이 잠깐 나타났다가 사라지는 경우는 일과성 허혈 발작(Transient Ischemic Attack)이라고 하고, 전구증상으로서 조만간 뇌경색으로 진행한다는 경고와 같은 것이다. 그러나 대부분 '침을 맞고 바로 회복되었다'거나, '민간요법에 의해 완치'된 줄로 잘못 알고 적절한 치료시기를 놓쳐 뇌경색으로 진행하고 마는데, 이러한 시기에라도 지체 없이 조치를 취하면 어느 정도 예방이 가능하나 이미 뇌경색으로 진행하여 버리면 후유증은 불가피하다. 뇌경색은 시간을 다투는 질병이므로 최소한 발생 당일에 환자가 병원에 도착하여야 하며, 적절한 조치가 취해져야 한다. 또한 이전에 뇌졸중이 있었다면 그렇지 않은 사람에 비해 뇌졸중이 발생할 가능성은 훨씬 더 높다.

당뇨병과 뇌졸중의 관계는?

당뇨병 환자는 정상인에 비하여 2~4배 뇌졸중의 빈도가 높다. 또, 당뇨병 환자의 75~80%가 대혈관 질환(뇌졸중, 허혈성 심질환)으로 사망한다는 통계가 있으니 당뇨병과 뇌졸중은 매우 밀접한 관계를 가지고 있다.

제 1형 당뇨병에서 대혈관 질환은 병에 이환된 뒤 상당한 시간이 경과되어(10~20년) 다른 합병증, 예를 들어 신장합병증이 병발한 경우 발생하는 것이 보통이다. 이에 반하여 제 2형 당뇨병은 당뇨병 발생과 동시에 이미 대혈관 질환을 가지고 있는 경우가 상당수 있으므로 당뇨병 진단 당시부터 대혈관 질환을 예방하기 위한 노력을 하여야 한다. 대표적인 대혈관 질환으로는 뇌졸중, 허혈성 심질환, 말초혈관 질환이 있다.

제 2형 당뇨병 환자에서 대혈관 합병증을 조심하여야 하는 이유는?

당뇨병의 초기 혹은 당뇨병 전단계인 내당능장애 단계에서 이미 상당수의 환자들이 대혈관 합병증에 이환되어 있고 당뇨병의 유발인자와 대혈관합병증의 위험인자가 대부분 동일하다. 또, 당뇨병 환자에서 진단되는 대혈관 합병증은 다른 환자들에 비하여 좀더 심하고, 좀더 광범위하고, 좀더 진행되어 있다.

당뇨병은 매우 중요한 뇌졸중의 원인으로 철저히 혈당관리가 이루어져야 한다. 그러려면 무엇보다 식사요법을 지속하면서 규칙적인 혈당검사가 최우선이며 필요하다.



뇌졸중과 고혈압

뇌졸중은 고혈압 환자에서 많이 발생할 수 있다. 뇌출혈에서는 고혈압으로 손상된 혈관이 터지며 출혈이 발생하며, 종종 출혈 당시 혈압이 올라간다. 특히 지주막하 출혈은 용변 중이나 갑자기 무거운 물건을 들어올릴 때, 혈압이 상승될 때 올 수 있다. 하지만 뇌경색에서는 평소 높은 혈압이 혈관을 손상시켜 혈관이 막히는 것으로 현재 혈압이 어느 정도 조절되고 있다고 하더라도 생길 수 있다.

또 많은 사람이 잘못 알고 있는 것 가운데 하나로 머리가 갑자기 아파 오거나 맑지 않거나 어지럽거나 하면, 흔히 '혈압이 오른다'고 하고 어떤 사람은 아예 이럴 때만 혈압약을 먹곤 하지만, 이런 경우 혈압을 재어 보면 심중팔구는 정상이다. 일반적으로 혈압이 오르고 내리는 것은 본인이 거의 느낄 수가 없고, 다만 기분이 그렇게 들 뿐이다.

또한 혈압은 항상 일정하지 않고 하루에도 기복이 심하다. 따라서 고혈압이라는 진단은 혈압을 여러 번 재어 보고 나서 내릴 수 있는 것이며, 치료 또한 혈압약을 의사 지시에 따라 하루

중 정해놓은 시간에 규칙적으로 꾸준히 복용하여야 효과가 있다. 그리고 일부의 뇌졸중 환자에서는 혈압이 올라갔다고 갑자기 떨어뜨리는 것이 뇌혈류를 떨어뜨려 오히려 뇌졸중이 다시 유발되거나 증상을 악화시킬 수 있으므로 반드시 의사의 지시를 따르도록 한다.

고혈압이나 당뇨가 있는 환자는 혈당과 혈압등을 당뇨수첩에 규칙적으로 기록해 진료를 받도록 한다. 이것은 여러분의 혈압과 혈당조절에 매우 중요한 자료와 지침이 될 것이다.

콜레스테롤과 뇌졸중

콜레스테롤이 높아지면 혈관에 기름이 끼는 동맥경화가 생기고, 이런 변화는 심장혈관이나 경동맥에 흔하다. 이렇게 되면 혈관이 점차 좁아져 다음과 같은 일이 일어난다. 우선 혈류량이 떨어지고 평소 혈류공급이 가장 취약한 곳에 뇌경색이 생길 수 있고, 둘째로 혈관이 상해 혈게 되면 여기에 혈전이 쉽게 만들어져 바로 혈관을 막아버리거나, 혈전이 떨어져 더 깊은 곳의 혈관으로 흘러 들어가 막히게 되어 뇌경색이 생길 수 있다. 하지만 지방은 우리 몸을 이루는 주요성분이기 때문에 콜레스테롤이 정상보다 낮으면 도리어

뇌출혈을 만들 수도 있다. 또 콜레스테롤 가운데 고지단백 콜레스테롤(High-density Lipoprotein Cholesterol:HDL- cholesterol)은 높을수록 동맥경화의 위험이 줄어들게 된다.

때문에 무조건 콜레스테롤을 낮출 필요는 없다.

비만은 과연 무죄인가?

비만한 사람은 고혈압, 당뇨병, 고지혈증, 동맥경화 등의 질환이 동반되기 쉽고 또 뇌졸중이 생길 가능성이 높다. 표준체중을 유지하도록 올바른 식요법과 운동요법, 그리고 적절한 생활습관 노력을 기울여야 하겠다.

흡연, 그것도 원인이다

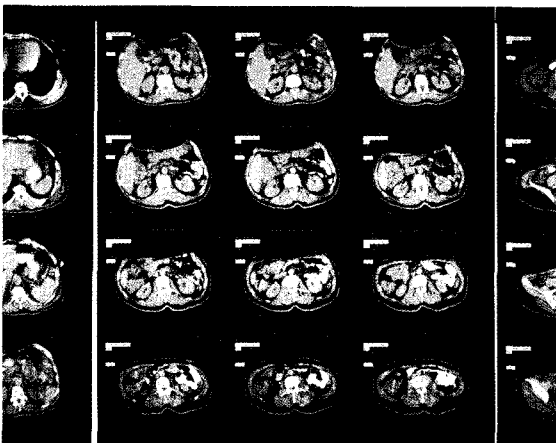
뇌졸중에 걸린 이상 담배는 반드시 끊어야 한다. 담배는 혈액이 잘 순도록 하기 때문에 아무리 좋은 치료를 받아도 담배를 피우면 혈관이 다시 막히거나 터져 뇌졸중이 재발하는 비율이 매우 높다.

음주, 음주운전만 위험한 것이 아니다

일반인들은 술이 혈관을 확장시켜 뇌혈류를 좋게 하여 뇌졸중 발생을 줄인다고 잘못 알고 있는 경우가 많다. 소주 한잔 정도는 전혀 마시지 않는 경우보다 뇌졸중 빈도를 낮추기는 하지만 그 이상 마실 경우 뇌졸중의 가능성은 높아진다. 하지만 소주 한잔으로 술자리가 끝나지 않지 않는가? 따라서 '술은 마시지 않는다'라고 생각해야 한다.

심장질환을 가지고 있다?

심장질환은 흔히 색전성 뇌경색의 원인이 된다. 선천성 심장기형, 심장판막질환이나 심장수술, 심장박동이 불규칙한 부정맥(특히 심방 세동),



심근경색 등은 색전을 잘 만들 수 있다. 특히 소아나 청·장년에서 뇌경색이 생겼다면 심장에 대한 검사는 필수적이다.

피임약 복용으로도

여성에서 피임약 복용은 피를 잘 굳게 하고 따라서 뇌졸중이 발생할 수 있다. 이런 일은 호르몬의 변화로 발생하며 특히 동맥뿐 아니라 정맥이 막히기도 한다.

하지만 폐경기 이후의 여성에서 복용하는 호르몬은 피임약으로 복용하는 호르몬과는 용량이나 성분의 구성이 달라 뇌경색의 위험성을 높이지는 않는다.

편두통도 그대로 방치하면?

제한 듯하거나 오심이 있고 간혹 시야의 변화나 빛이 번쩍이는 등의 시각증상이 동반되며, 한 쪽으로 치우친 두통이 육신육신 맥박이 뛰는 듯한 편두통은 젊은 여성에서 흔히 나타나고 더러는 신경학적 이상을 보일 수 있어 안구운동장애, 구음장애, 어지럼증을 보이기도 한다. 또한 혈액이 응고되기 쉬운 상태가 되고 혈관의 수축이 있어 뇌경색이 생길 수 있다.

머리를 다친다면?

머리를 다치면 지주막하 출혈이나 뇌내출혈 등 뇌출혈을 일으킬 수 있다. 노인들은 외상없이 가볍게 머리를 부딪쳐 처음에는 아무런 문제가 되지 않다가도 수주가 지난 뒤에 만성 경막하 혈종으로 의식장애, 치매, 보행장애 등의 증상을 보일 수 있다.

또 교통사고로 갑자기 고개가 앞으로 숙였다 뒤로 젖혀지거나, 목 부위의 맞사지, 목을 한번 켜 젖혀 '두두둑' 소리나게 하는 버릇 등으로

목의 수상에 경동맥이나 추골동맥벽이 찢어지는 박리성 동맥류가 생길 수 있다. 이때에는 얼굴이나 뒷머리로 뻗치는 심한 목의 통증이 있고 찢어진 혈관벽에서 만들어진 혈전이 뇌경색을 만들거나, 동맥벽이 더 찢어져 터지게 되면 지주막하 출혈 등을 만들게 된다.

혈액질환과 자가면역질환이 있다면?

우리 몸의 혈관은 정상적으로 혈전이 잘 만들어지지 않도록 되어 있고 지혈 등의 이유로 혈전이 꼭 필요해 만들어지더라도 필요한 만큼 외에는 녹일 수 있는 방법을 가지고 있어 별 문제가 되지 않는다. 하지만 비정상적으로 혈전이 만들어 질 수 있거나 만들어진 혈전을 제대로 녹이는데 문제가 있다면 뇌혈관을 포함한 여러 혈관이 막힐 수 있다. 또 혈전을 잘 만들지 못하는 병도 출혈이 있을 때 지혈을 시키지 못해 뇌출혈이 생길 수 있다. 여기에 속하는 병은 혈소판의 이상(혈소판 증가나 감소), 혈액응고계 이상, 혈액용혈계 이상으로 여러 혈액질환과 자가면역질환(전신성 홍반성 난창 등)으로 주로 젊은 환자에서 원인이 될 수 있고 특수한 혈액검사가 필요할 수 있다.

과로 및 스트레스가 당신에게?

이 외에 과로 및 스트레스는 혈당·혈압의 상승 등을 가져 올 수 있고 뇌졸중 발생에 직접적인 원인이 되지는 않지만 간접적인 영향은 미칠 수 있다. >

발췌 - 대한신경과학회 홈페이지
www.neuro.or.kr