

‘뇌심혈관 질환’

날씨가 갑자기 추워지는 겨울,
뇌심혈관질환의 증상과
위험성, 예방책을 알아두어야 합니다.



뇌심혈관질환이란?

- 뇌심혈관질환은 뇌혈관질환(뇌의 혈관이 막히거나 터져서 생기는 질환)과 심장혈관질환(심장질환과 혈관질환)을 합하여 부르는 말이다.
- 뇌혈관질환과 심장혈관질환의 질병이 발생하는 부위는 다르지만 질병의 원인, 위험요인, 악화요인이 거의 같으므로 그에 대한 대책도 비슷하기 때문에 뇌혈관질환과 심혈관질환을 합하여 부른다.

뇌심혈관질환의 원인

▷ 뇌심혈관질환은 단일 원인에 의해 발생 하기 보다는 여러 가지 요인이 복합적으로 작용하는 경우가 대부분이다. 성별, 유전적 요인과 같은 교정 불가능한 요인과 식이, 흡연 등의 생활습관과 같은 교정 가능한 원인이 있다. 이와 더불어 직업적인 요인은 사업장에서 심뇌혈관질환을 악화시키거나 유발할 수 있는 원인이 될수 있다.

뇌심혈관질환의 전조증상



- 힘이 빠지거나 신체 감각이 둔해짐
- 물체가 겹쳐 보이거나 한쪽 눈이 보이지 않음
- 말이 새고 어눌해짐
- 한쪽 얼굴이 마비됨
- 어지러움 및 구토



- 이유 없이 지속적으로 심장 두근거리는 증상이 나타날 경우 심근경색, 부정맥 의심
- 앉았다 일어설 때 어지러움을 느끼거나, 초점이 흐려져 사물이 잘 안보임
- 협심증이나 심근 경색의 경우 어깨, 겨드랑이, 턱까지 통증을 느낄 수 있음
- 혈관이 수축하고 혈류가 감소할 경우 저림 증상이 나타날 수 있음

뇌심혈관질환의 주요 질병

✓ **협심증** : 동맥경화에 의해 관상동맥의 내부 지름이 좁아져 심장 근육에 필요한 만큼의 혈액이 공급되지 않는 질환이다. 대개 운동을 할 때처럼 심장이 많은 영양분과 산소를 필요로 할 때 좁아진 혈관으로 충분한 혈액이 심장근육에 공급되지 못해서 심장 기능 이상이 발생한다. '가슴이 조여온다' 등의 가슴 통증이 생기며 심장 기능이 저하될 수 있다.

✓ **심근경색증** : 심장에 혈액을 공급하는 관상동맥(심장동맥)이 막혀 심근이 괴사하는 질환이다. 동맥경화에 의해 좁아진 심장동맥 벽에 늘어붙어 쌓여 있던 기름 찌꺼기가 터지면서 혈액과 만나 혈전(피떡)을 형성하고, 혈전은 혈액의 흐름을 완전히 막아 심장근육이 괴사되면서(썩으면서) 가슴 통증이 발생한다.

✓ **뇌혈관 질환(뇌졸중)** : 뇌혈관 질환(뇌졸중)은 허혈성 뇌졸중과 출혈성 뇌졸중으로 분류할 수 있다. 뇌에 혈액을 공급하는 뇌혈관이 동맥경화나 혈전으로 막혀 혈류의 장애가 생기는 것이 허혈성 뇌졸중이고, 고혈압 등으로 뇌혈관에 출혈이 생기고 그 출혈에 의해 혈액 공급이 차단되는 것이 출혈성 뇌졸중이다.



뇌심혈관질환의 예방 수칙

1. 금연하기

- 흡연자는 비흡연자보다 심근경색, 뇌졸중, 동맥경화 질환 위험이 높습니다. 흡연은 당뇨병 환자의 합병증 위험도 높아 집니다.

2. 과음하지 않기

- 지나친 음주는 부정맥, 심근병증, 뇌졸중 위험을 증가 시킵니다.

3. 소식과 영양의 균형

- 음식은 과식, 편식하지 않고 영양이 한쪽으로 치우치지 않게 균형이 중요합니다. 평소 즐기지 않는 콩, 채소, 통곡물, 등푸른 생선의 섭취를 늘리고, 지방이 많은 육류, 가공식, 정제된 탄수화물 가당 음료의 섭취를 자제 합니다.

4. 규칙적 운동으로 비만관리

- 적당한 신체 활동은 혈당, 콜레스테롤 수치를 낮춰주고 체중을 조절해주어 심혈관질환을 예방 하는데 도움이 됩니다. 이미 질환이 있는 분들은 적절한 체중과 허리둘레 유지가 중요합니다

* *적정 허리 둘레 (남성 90cm / 여성 85cm 이하)*

5. 스트레스 관리

- 일상에 겪는 잦은 스트레스는 혈압을 높이고 부정맥, 동맥경화를 촉진 시킵니다.

6. 정기적인 검진

- 40대 이상이라면 자신의 혈압, 혈당, 콜레스테롤 수치 등을 알고 있어야 합니다. 특별한 증상이 없더라도 1년에 한번은 검진을 받아보는 것이 좋습니다.

7. 꾸준한 관리

- 질병 조기 진단 후 꾸준한 약물치료를 통해 관리를 받고, 그 외 생활습관 개선을 통해 함께 관리 하여야 합니다.