

뇌심혈관계 질환 예방

요즘과 같이 오전과 오후 기온 차가 10도 이상 벌어지는 환절기에는 이른 아침 교감 신경이 활성화되면서 교감 신경과 부교감 신경 사이의 균형이 깨질 수 있습니다. 이때 혈관 수축이 반복되면서 협심증과 심근경색이 발생 위험이 높아지게 됩니다.

1. 뇌심혈관계 질환의 정의

뇌심혈관계 질환은 뇌 혈관이나 심장 혈관에 혈류의 이상이 생겨 **뇌혈관** 또는 **심혈관이 막히거나 터짐**으로써 나타나는 신경학적 증상을 말합니다.

2. 뇌심혈관계 질환의 원인

인구의 고령화, 도시화와 공업화로 인한 환경오염, 서구화된 식생활, 운동부족, 성인병의 증가, 과학과 의료기술의 발달이 있습니다. 4대 위험 요인으로 **고지혈증(고콜레스테롤혈증), 고혈압, 당뇨, 흡연**이 있습니다.

3. 뇌심혈관계 질환의 종류

1> 협심증- 혈액 공급 부족

협심증은 관상동맥 협착증으로 혈액 공급이 원활하지 못할 때, 가슴통증을 발생시키는 질환입니다. 평소 가만히 있을 때에는 아무런 증상이 없다가 계단을 오르거나 무거운 짐을 드는 등, 심장 근육이 일을 많이 해야 할 때 가슴 통증이 나타날 수 있습니다.

협심증에 의한 가슴 통증은 주로 가슴 좌측 또는 중앙부에서 빠근한 통증으로 느껴지며 턱이나 왼팔을 따라 사방으로 내뻗치는 방사통이 생기기도 합니다. 초기에는 운동량이 많을 때만 가슴통증이 나타나지만, 점차 적은 운동에도 가슴통증을 나타내게 됩니다. 대개 움직이지 않고 휴식을 취하면 수분 내에 자연 소실됩니다.

2> 심근경색- 혈액 공급 차단

심근경색증은 관상동맥에 협착증이 있다가 어느 날 갑자기 관상동맥 내에 혈전이 생겨 기존에 좁아져 있던 협착증 부위를 꽉 막음으로써 혈액 공급이 완전히 차단돼 생기는 질환입니다. 혈액 공급이 완전히 차단되므로 가만히 있어도 가슴통증이 발생할 수 있습니다.

이러한 가슴 통증이 30분 이상 지속된다면 심장 근육이 손상을 입을 수 있으며, 6~12시간 이어진다면 혈액 공급이 차단된 부위의 심장 근육은 영구적으로 손상을 입을 수 있습니다.

3> 뇌졸중

뇌동맥에 생기는 질환으로 산소 및 풍부한 영양분을 공급하는 뇌동맥이 막히거나 터져 발생하는 질환입니다. 뇌졸중이 발생하면 뇌에 혈액공급이 중단되고 산소부족으로 인해 뇌세포가 죽는데 이 죽은 세포가 있는 부위를 뇌경색이라 합니다. 얼굴, 팔다리가 갑작스럽게 저리고 무력감, 보통 신체 일측면에 마비가 옵니다. 언어능력 상실 및 어지러움증 두통 등의 증상이 있습니다.

4. 뇌심혈관계 의심 증상



- 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

5. 뇌심혈관계 질환을 유발하는 요인

1  130/80

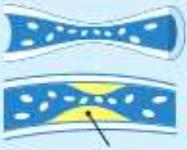
고혈압
130/80mmHg이상

2  126

당뇨병
공복혈당 126mg/dL 이상

3  콜레스테롤

이상지질혈증
LDL 콜레스테롤 160mg/dl 이상

4  콜레스테롤

동맥경화

5  **질병의 원인**

비만
BMI 25 이상 (BMI = 체중/키²)

 흡연

 음주

6. 뇌심혈관계 질환의 예방법

뇌심혈관계 질환(뇌졸중)은 예방이 가능합니다.
- 전조증상 있을 때 철저하게 진단을 받으세요 규칙적인 운동, 정기검진으로 미리미리 건강을 확인합니다.