



건강체크

기온이 떨어지면 위험은 올라가는 뇌졸중

일교차가 커지는 계절이 오면 우리 몸의 혈관도 기온의 영향을 받는다. 기온이 낮아지면 우리 몸은 체온을 유지하기 위해 혈관을 수축시키고 이로 인해 혈압은 상승한다. 혈압은 뇌졸중과 밀접한 연관이 있는 만큼 날씨가 추워지면 뇌졸중을 주의해야 한다. 뇌졸중 위험을 함께 점검해보자.

▶뇌경색과 뇌출혈의 차이?

뇌졸중은 뇌에 혈액을 공급하는 혈관이 막히거나 터져서 뇌 손상이 생기고 그에 따른 신체장애가 발생하는 질환이다.

뇌졸중은 크게 '뇌경색(허혈성 뇌졸중)'과 '뇌출혈(출혈성 뇌졸중)'로 구분한다. 우선 뇌경색은 뇌에 혈액을 공급하는 혈관이 막혀 뇌조직이 혈액을 공급받지 못해 뇌세포가 괴사하는 경우로 전체 뇌졸중의 87% 정도를 차지한다.

뇌경색은 다시 세 가지로 분류하는데, 첫째 '뇌혈전증(혈전성 뇌경색)'은 동맥경화로 손상된 뇌혈관에

혈전(피떡)이 생기면서 혈관이 좁아져 막히는 뇌경색이다. 둘째 '뇌색전증(색전성 뇌경색)'은 심장 혹은 목의 큰 동맥에서 생긴 혈전이 혈류를 타고 흘러가서 뇌혈관을 막아 생긴다. 셋째 '열공성 뇌경색'은 뇌의 아주 작은 혈관이 막히는 경우다.

뇌출혈은 뇌로 가는 혈관이 터지면서 출혈이 발생해 뇌 손상이 일어나는 경우다.

뇌출혈이 발생하면 출혈 주위 뇌조직이 파괴되고 출혈 때문에 생기는 혈종(피 덩어리)으로 인해 뇌가 한쪽으로 밀리게 된다. 이는 뇌의 압력을 상승시켜 이차적인 문제를 일으킨다.

뇌출혈은 발생부위에 따라 두 가지로 구분하는데, 뇌혈관이 터지면 뇌 조직 안에 피가 고이는 '뇌내출혈', 동맥류(파리)가 터지면서 뇌를 싸고 있는 지주막(거미막) 안에 피가 고이는 '지주막하출혈'이 있다.

▶조절 불가능한 혹은 조절 가능한 발병원인들

뇌졸중의 원인은 조절 불가능한 원인과 조절 가능한 원인으로 나눌 수 있다. 조절 불가능한 원인은 나이, 인종, 유전적 요인 등이 있는데 뇌졸중 환자 5명 중 4명이 60대 이상으로 대개 고연령층에서 발생하며 서양인에 비해 동양인에게서 많이 나타나고 가족력이 있는 경우 발병위험이 높아진다.

조절 가능한 원인은 고혈압, 당뇨병, 고지혈증, 심장질환, 경동맥 협착, 비만, 흡연, 과음, 운동부족, 수면 무호흡증 등이다.

이중 가장 큰 위험요인은 고혈압으로 뇌경색 환자의 50% 이상, 뇌출혈 환자의 70~80%가 고혈압을 동반하는 것으로 조사됐다.

고혈압으로 혈압이 높으면 지속적으로 혈관 벽에 높은 압력이 가해지면서 혈관이 손상되고 염증이 발생해 동맥경화를 유발하고 동시에 뇌졸중 위험까지 높인다.

특히 우리나라 사람들은 짠 음식을 즐겨 먹기 때문에 고혈압이 증대된 위험요인으로 작용한다.

심방세동, 심장판막증 등 심장질환이 있을 경우 심장에 혈전이 잘 생기는데 이 혈전이 떨어져나가 뇌혈관을 막을 수 있어 뇌졸중 위험이 높아진다. 당뇨병도 혈관에 손상을 입혀 뇌졸중을 일으키는 위험요인으로 지목된다.

▶빠른 인지·빠른 치료가 최우선

뇌혈관은 각자 담당하는 기능이 다르기에 손상된 혈관에 따라 다양한 증상이 나타난다.

뇌졸중을 의심해볼 수 있는 대표적인 증상은 갑작스러운 편측마비, 언어장애, 시각장애, 어지럼증, 심한 두통 등이다. 이러한 증상이 나타날 때 핵심적 특징은 '갑자기'다.

뇌졸중이 발생하면 갑자기 한쪽 팔다리에 마비가 오거나, 갑자기 발음이 어눌해지거나, 갑자기 한쪽 시야가 보이지 않는 등 증상이 갑자기 발생하는 것이다.

그러나 많은 이들이 뇌졸중 증상을 급제, 피로, 숙취, 수면부족, 스트레스 때문에 나타나는 일시적 현상

으로 여겨 치료의 골든타임을 놓친다.

뇌졸중이 발생하면 1분에 200만 개가량의 뇌세포가 괴사할 수 있는데, 한번 손상된 뇌조직은 원래대로 회복이나 재생이 불가능하다.

따라서 뇌졸중은 증상 발생 직후 3~45시간 이내에 응급치료를 실시해 뇌 손상을 최소화해야 한다. 이 시간을 놓치면 막힌 혈관을 재개통시키더라도 합병증이 발생해 영구적 장애, 의식소실 등을 초래할 수 있다.

따라서 뇌졸중 증상이 하나라도 발견되면 최대한 빨리 뇌졸중을 치료할 수 있는 시설과 인력을 갖춘 병원을 방문해 혈전용해술, 혈관확장술, 혈전제거술 등의 급성기 치료를 받아야 한다.

한편 손상된 뇌조직은 회복이 불가능하지만, 재활치료를 따라 뇌기능 회복은 어느 정도 가능하기 때문이다. 특히 뇌졸중이 발생하고 처음 1개월간 뇌기능 회복이 가장 활발하게 이뤄지기에 이때 적극적으로

집중 재활치료를 받아야 한다.

▶일상에서 예방하는 뇌졸중 '뇌졸중은 생활병'이라 불리는 만큼 일상에서 위험요인을 관리하는 일이 예방의 지름길이다.

가장 먼저 고혈압, 당뇨병, 고지혈증, 심장질환 등의 위험요인이 있는 경우 병을 꾸준히 치료한다.

담배는 반드시 끊어야 하며, 술은 하루 한두 잔 이하로 줄인다. 음식은 싱겁게 먹고 채소와 생선을 충분히 섭취하는 것이 좋다.

가능한 매일 30분 이상 적당한 강도의 운동을 실천하고 적정 체중과 허리둘레를 유지한다. 혈압 관리를 위해 스트레스를 줄이고 즐거운 마음으로 생활하는 습관도 필요하다.

가득 강조하는 것은 뇌졸중 증상을 정확히 숙지하고 증상이 하나라도 나타나면 지체 없이 병원 응급실로 가야 한다. '뇌졸중 치료는 시간과의 싸움'임을 꼭 기억하자.

【유선출처 대한뇌졸중학회·질병관리청·건보공단 등】

■ 본란은 본지 편집방향과 일치하지 않을 수도 있습니다.



독자투고

겨울철 3대 위험용품 안전하게 사용하자



박준영

/강진소방서 예방안전과

매년 겨울철 추고 건조한 날씨로 인해 난방기구 사용이 늘어나면서 화재 위험성 또한 증가하고 있다.

주거시설 화재위험을 예방하기 위해서는 겨울철 3대 위험용품인 전기히터, 전기열선, 화목보일러 등 겨울용품의 안전사용이 매우 중요하다.

추운겨울을 따뜻하게 밝혀주는 난방용품은 가급적 같은 시간대에 1개 이상 사용하지 않으며, 사용 후에는

반드시 전원을 차단한다.

가연성물질인 옷장, 이불, 소파 등 가까이에서는 사용하지 않도록 한다. 오랫동안 사용하지 않았던 난방용품은 반드시 고장여부를 확인하고 사용하도록 한다.

또한 KS또는 공인된 인증제품을 구입하며, 난방용품의 전선이 무거운 물건에 눌리지 않도록 주의한다. 가습기를 사용하는 경우에는 콘센트나 전기제품과 거리를 두고 사용하도록 한다.

발터콘센트는 허용 전력의 80%만 사용 하도록 한다. 콘센트에 전기기구가 연결될 때마다 콘센트 온도가 상승하기 때문에 안전하게 사용하기 위해서는 플러그 사용을 최소화하는 것이 좋다.

농·어촌지역의 난방을 담당하고 있는 화목보일러 사용 시에는 목재 등 가연물은 보일러 연통과 2m이상

떨어진 장소에 보관하며, 연소 중에는 투입구를 닫고 개폐식 화상에 주의하며, 한꺼번에 많은 나무를 넣지 않도록 한다.

또한 화목보일러 주변에 소화기를 비치하여 화재위험에 대비하도록 한다.

설 선물로 주택용 소방시설을



조원근

/여수소방서 봉산119안전센터

최근 보도매체를 통해 자칫 큰 피해로 이어질 수 있는 화재는 소화기와 단독경보형감지기로 예방한 사례를 종종 접하게 된다.

이처럼, 화재 발생사실을 조기에

발견하고 주택용 소방시설로 초기진압을 용이하게 할 수 있듯이, 화재 발생시 인명피해 비율이 상대적으로 높은 주택화재는 화재 초기대응이 매우 중요하다.

최근 6년간 전남지역 화재 통계에 따르면 연평균 주택화재 발생률은 전체화재의 약 23%인 반면, 화재사망자 비율은 약 62%가 주택에서 발생하여 주택화재 예방과 주택용 소방시설 설치의 필요성이 요구된다.

주택용 소방시설이란 소화기와 단독경보형 감지기를 말하며 단독주택과 다가구주택, 연립·다세대주택 등 가정에 설치해야 하는 기초소방 시설이다.

소방시설 설치 및 관리에 관한 법

률 제10조에 따라 모든 주택에 소화기·단독경보형 감지기 등 기초소방 시설을 의무적으로 설치해야 하지만 아직 모르는 시민이 많다.

소화기는 세대별, 층별 1개 이상 잘 보이는 곳에 비치하고 단독경보형 감지기는 침실이나 거실, 주방 등 구획된 실마다 1개 이상 천장에 부착하면 된다.

단독경보형 감지기는 건전지로 구동돼 별도 전기배선이 필요 없고 경보음을 통해 화재 조기 발견이 용이

하다. 기초소방시설 구매나 설치에 어려움을 겪는 시민은 소방서에서 운영 중인 '주택용 소방시설 원스톱 지원센터'를 통해 구매상담, 설치방법 안내 등 도움을 받을 수 있다.

주택용 소방시설의 설치는 가족의 안전과 재산 보호를 위해 선택이 아닌 필수사항임을 인식하고 실천해야 한다. 더불어 설 명절을 맞아 고향집에 기초소방시설을 점검하고 설치해서 '안전'이란 뜻깊은 선물이 온 가족에게 전해지길 바란다.

기사제보 독자투고 환영합니다 전화(062)363-8800 팩스(062)362-0078

2000년 11월 25일 창간(일간) 등록번호 광주 가-8(2000년 11월 10일) 호남매일 www.honamaeil.co.kr

Table with publication details including contact numbers for circulation, advertising, and subscription.

새 희망 새 언론 새 천년



푸른 언론의 길을 지향하는 호남매일과 같이 걸어가지 않으시겠습니까?



NEW AGE NEWSPAPER - THE HONAMMAEIL 호남매일

- 호남인과 함께하는 신문
• 정도를 걸어가는 신문
• 공익을 생각하는 신문

- ▶구독신청 및 배달사고 : (062)363-8800
▶주소 : 광주광역시 북구 무등로 166(신안 264-1)
▶기사제보·독자 의견 •TEL : (062) 363- 8800
•FAX : (062) 362-0078
▶광고문의 •TEL (062) 363-0005
▶서울지사(취재본부) : 010-8803-1472

▶인터넷 참여 : http://www.honamaeil.co.kr
▶E-mail : honamnews@hanmail.net

honamaeil@naver.com

지국안내

- 총 장.....223-4123
무 등.....224-4188
동 부.....234-4235
학 동.....225-0651
광 천.....374-2120
화 정.....374-3713
금 호.....376-7153
상 춘.....371-9584

- 상 무.....381-5310
서 부.....651-0004
송 암.....362-4102
진 성.....362-4102
농 월.....671-7276
봉 선.....675-5530
중 앙.....521-5640
중 흥.....433-1503
양 산.....574-3745
운 암.....521-4270

- 오 치.....261-9461
문 흥.....261-9462
일 곡.....573-3200
동 운.....525-8994
두 암.....266-1920
침 단.....971-1920
신 창.....955-0451
월 곡.....941-9174
송정리.....010-5524-3638

지사안내

- 목 포.....010-8718-1234
순 천.....010-9656-1383
광 양.....010-9656-1383
나 주.....010-3644-7272
나 주.....010-3644-1309
담 양.....010-3602-3550
구 성.....010-2632-4504
구 레.....010-8997-0053

- 보 성.....010-3626-4776
화 순.....010-2430-5055
영 광.....010-9860-5489
완 도.....010-5066-4708
장 흥.....010-5665-8354
신 안.....010-4217-9480
강 진.....010-3775-2369
장 성.....010-3610-7824

- 무 안.....010-9271-8517
여 수.....010-8587-2288
합 평.....010-3095-5842
영 암.....010-4604-3742
진 도.....010-8525-4667
해 남.....010-3471-6542
광 산.....010-7613-4320