



光州日報·전남대병원 공동주최 **레바가 있는 시민건강강좌 <87>**

당신의 심장 혈관은 안녕하십니까?

안영근 순환기내과 교수

대한심장학회
대한내과학회
대한심조음파학회
대한고혈압학회



혈액 맑아야 건강... 육류 줄이고 채소 충분히

지난 2012년 국내 사망원인 통계를 보면 1위가 암이며 2위는 심장질환, 3위는 뇌혈관질환이었다. 심장은 혈액을 우리 몸 구석구석 보내주는 매우 중요한 생명유지 펌프로서 강한 근육으로 이루어져 있다. 보통 어른 주먹만한 크기(350~500그램)로 가슴의 한가운데에서 약간 왼쪽으로 치우쳐 있으며 좌심방·좌심실·우심방·우심실로 나누어져 있다.

◇관상동맥질환
심장 근육에 피를 공급하는 혈관은 사슴 뿔처럼 생겼다고 해서 관상동맥(冠狀動脈)이라고 하며 좌전하행지, 좌회전지, 우측관상동맥 등 세 가닥으로 되어 있다.

관상동맥질환이란 관상동맥에 동맥경화증이 진행되면서 발생하는 모든 질환을 포괄하여 말하며 안정형 협심증, 불안정형 협심증, 심근경색증(심장 발작), 급사(돌연사) 등이 있다.

이중 협심증이란 심장 근육에 산소를 공급하는 관상동맥이 동맥경화증, 혈전증, 혈관의 수축 및 경련 등의 이유로 내부 지름이 좁아져 심장의 전체 또는 일부분에 혈액공급의 장애가 생기는 경우를 말한다. 가슴 통증 지속시간은 대개 5분 이내로 휴식을 취하거나 니트로글리세린을 혀 밑에 투여하면 대부분 증상이 호전되거나 사라지게 된다.

심근경색증이란 보통 죽상동맥경화로 인해 협착이 일어난 관상동맥에 갑자기 혈전이 생기면서 심장근육으로 가는 혈류가 완전히 차단되어 심장 근육이 죽는 질환으로 휴식을 취하더라도 가슴 통증이 사라지지 않는다.

◇심근경색증의 위험도
심근경색증은 발생하는 질병 중 사망률이 높아서 병원에 도착하기도 전에 약 40%가 사망하는 무서운 질환이다. 병원에 도착해 적극적인 치료를 하더라도 사망률이 10% 정도가 된다.

심근경색증의 위험인자에는 교정할 수 없는 위험인자와 교정 가능한 위험인자가 있다.

교정 불가능한 인자는 나이, 성별(남>여), 가족력(부모의 뇌졸중, 심장질환) 등이다. 교정할 수 있는 위험인자는 흡연·고혈압·당뇨·이상지질혈증(고지혈증)·비만·운동부족·스트레스 등이다.

◇심근경색증의 증상과 발생시 대처방법

심근경색이 발생하면 대부분의 환자들은 '죽을 것 같은' 매우 심한 가슴 통증을 느끼게 되는데, 인간이 느낄 수 있는 가장 심한 통증이라고 표현한다. 환자들은 가슴 통증의 양상을 '가슴을 짓누른다', '쥐어짜는 듯하다', '칼로 도려내는 듯하다', '빠게지는 것 같다' 등으로 표현한다.

심근경색증일 경우 가슴 통증은 안정을 취해도 사라지지 않으며 30분 이상 지속된다. 가슴 통증 이외에 호흡곤란, 식은땀, 구역, 구토를 호소하기도



안영근 전남대병원 순환기내과 교수가 심근경색의 증상 대해 설명하고, 예방을 위한 생활수칙을 알려 주고 있다.

‘심근경색증’ 심장에 혈액 공급하는 관상동맥 막혀 발병 사망률 40%... 가슴통증 발생 후 6시간 이내 병원 도착해야

심근경색증 예방 생활수칙

- ▲반드시 담배를 끊기
- ▲술은 하루에 한두 잔 이하로 줄이기
- ▲음식은 싱겁게 골고루 먹고, 채소와 생선 충분히 섭취
- ▲가능한 매일 30분 이상 적절한 운동하기
- ▲적정 체중과 허리둘레 유지하기
- ▲스트레스를 줄이고, 즐거운 마음으로 생활하기
- ▲정기적인 혈압, 혈당, 콜레스테롤 측정
- ▲고혈압, 당뇨병, 고지혈증의 꾸준한 치료
- ▲심근경색증의 응급증상을 숙지하고 발생 즉시 병원으로 이동

하며 통증이 팔이나 어깨, 목, 턱까지 방사되기도 한다. 하지만 노인이나 당뇨병 환자의 경우 심근경색증이 발생해도 전형적인 가슴 통증이 없을 수도 있다.

가슴통증이 30분 이상 지속하면 지체없이 119에 도움을 요청해 종합병원 응급실에 최대한 빨리 도착해야 한다. 구급차를 기다리는 동안에는 가능하면 움직이지 말고, 혀 밑에 넣거나 뿌리는 니트로글리세린이 있으면 우선 사용한다. 니트로글리세린

을 사용한 후 증상이 가라앉지 않으면 5분 간격으로 2차례 더 사용할 수 있다. 효과가 검증되지 않은 약물(우황청심환 등)을 사용하지 않아야 하며, 제한적으로 오인해 손글을 따는 행동도 삼가야 한다.

심근경색증은 전문적인 치료를 받는 시간이 짧으면 짧을수록 심장근육의 괴사를 막을 수 있고 회복도 잘 된다. 가슴통증 발생 후 6시간 이내에 병원에 도착해야 심장 근육의 괴사를 막을 수 있으며, 늦어도 12시간 이내에 오셔야 심장 근육을 성공적으로 회복시킬 수 있다.

◇심근경색증 진단 및 치료
진단은 가슴 통증 발생과 심전도, 혈액검사(심근효소), 심장조음파, 핵의학 검사, 심장 전산화 단층촬영(CT), 관상동맥조영술 등을 통해 판단할 수 있다.

치료법에는 혈전용해요법(약물요법), 관상동맥 중재술, 관상동맥우회술 등이 있다. 이중 관상동맥 중재술은 다리나 팔에 있는 동맥을 통해 작은 풍선이 달린 가느다란 관을 관상동맥까지 삽입한 후 막힌 부위에서 풍선을 팽창시켜 혈관을 넓혀주는 방법으로 이때 혈관을 넓힌 부위의 재협착을 막기 위해 스텐트(얇은 금속 그물망)를 삽입하기도 한다. 막힌 혈관을 직접 확인하고 시술하기 때문에 효과가 확실하고, 다른 관상동맥의 상태도 함께 확인할 수 있다는 장점이 있다.

/재희종기자 chae@kwangju.co.kr

화순전남대병원 “토요일에도 수술합니다”

지역환자 수도권 유출 막고 수술 대기 기간도 짧아져

화순전남대병원(병원장 조용범)이 지역 환자의 수도권 유출을 막기 위해 토요일 수술을 결정했다.

조용범 원장은 “그동안 토요일에는 수술을 하지 않았으나 앞으로 수술을 하기 위해 다양한 방안을 강구하고 있다”고 밝혔다.

조 원장은 갑상선암 등 환자가 많은 일부 분야 수술의 경우, 화순전남대병원은 수술 대기 기간이 2~3개월이나 되지만 수도권은 2~3주로 오히려 짧아 환자가 유출되는 점을 중시, 취임 이후 토요일 수술을 검토해왔다.

토요일 수술의 안착을 위해 참

가 의료진에게는 적절한 인센티브를 제공하는 등 제도 시행에 차질이 없도록 추진할 계획이다.

토요일 수술은 병의 고통과 두려움에 시달리는 환자들의 안정에 큰 도움이 될 뿐만 아니라 지역 환자의 유출을 막는 데에도 보탬이 될 것으로 보인다. 더불어 병원 경영에도 적지않은 도움을 줄 것으로 전망된다.

더욱이 향후 고속철(KTX) 개통에 대비하기 위해서는 토요일 수술은 물론 수술 의사가 휴진일에 수술에 참가할 경우 인센티브를 제공, 환자들의 수술 대기 기간을 줄여야 한다는 게 전문가들

의 분석이다. 병원측도 토요일 수술을 일부 과에서 시작된 뒤 그 결과에 따라 확대할 예정이며, 중장기적으로는 당직 근무일 이외의 수술 방안에 대해서도 긍정적인 입장을 보이고 있다.

조용범 원장은 “최근 친구가 수술 부탁을 해주었지만 예약이 밀린 탓에 결국 서울의 한 병원에서 수술을 해 마음이 아파고, 많은 고민을 했다”면서 “KTX가 개통되면 환자를 뺏길 수도 있는 상황인데, 자발적으로 오는 환자마저 보낸다는 것은 있을 수 없는 만큼 앞으로도 다양한 대안을 찾겠다”고 말했다.

/재희종기자 chae@kwangju.co.kr

전남대병원 ‘들썩들썩 페스티벌’ 오늘 1층로비서 힐링음악회

전남대학교병원(병원장 송은규)이 27일 오후 5시 병원 1층 로비에서 환우를 위한 작은 음악회 ‘들썩들썩 페스티벌’을 개최한다.

이번 공연은 환자와 보호자들의 질환치료를 따른 스트레스를 해소하고 심리적 안정을 도모하기 위해 펼쳐진다. 또한 시민들에

게는 음악을 통해 하루의 피로를 덜어주는 즐거움 휴식시간을 제공할 것으로 기대된다.

이날 40여분간 진행될 공연은 1부에서 5인조 브라스밴드가 감미로운 화음이 담긴 ‘블랙 스카이라인(Black Skyline)’ 등 6곡의 재즈연주를 펼치고, 2부에선 싱어송라이터 이매진이 ‘그렇게 너

를 사랑해’ 등 5곡의 흥겨운 노래를 선사할 예정이다.

한편 전남대병원은 지난해부터 리모델링을 통해 넓고 쾌적해진 1층 로비에서 환우와 보호자를 위한 작은 음악회와 미술품 전시 등 문화행사를 지속적으로 개최하고 있다.

/재희종기자 chae@kwangju.co.kr

아이안과, 홍채절제술 없는 아쿠아ICL 도입

안내렌즈삽입 단점 보완

안압상승·부작용 최소화

안경과 렌즈를 착용하는 사람이라면 한번쯤은 시력교정수술인 라식이나 라섹수술을 생각한다. 오랜 고민과 망설임 끝에 라식수술을 결심하고 안과를 방문하지만 모든 사람들이 라식이나 라섹 수술을 받을 수 있는 것은 아니다. 초고도 근시이거나 각막 두께가 얇은 경우 등 라식이나 라섹수술 자체를 받을 수 없는 경우도 종종 있기 때문이다.

이러한 환자에게는 안내렌즈삽입술(ICL)을 권장하기도 한다. 안내렌즈삽입술(ICL)은 시력교정을 위해 각막을 그대로 보존하고 원래의 수정체 위에 인체친화형 특수렌즈

를 삽입하는 수술이다.

이 수술은 눈안에서 수정체와 홍채 사이에 위치하게 되므로 투명수정체 적출술과 같이 수정체를 제거해 눈의 근거리와 원거리를 조절할 수 있는 능력을 상실할 염려가 전혀 없다. 또한 이 렌즈는 삽입 후 필요한 경우 언제든지 제거가 용이하기 때문에 라식수술이 어려운 이들 뿐만 아니라 각막을 깎는다는 것에 부담을 느끼는 이들에게 인기를 얻고 있다.

그런데 이 안내렌즈삽입술(ICL)에도 단점은 있다. 바로 수술 일주일 전 받아야 하는 홍채절제술이다.

홍채절제술은 레이저로 홍채에 작은 구멍을 뚫는 시술로 렌즈 삽입 후에 안구 내 방수의 흐름을 원활하게 해 안압상승이나 녹내장 유발 위험을 방지하기 위해 시행되는데, 이

시술 자체를 두려워하거나 시술 후 통증을 호소하는 경우가 종종 있는 것이다.

최근 아이안과(대표원장 윤장현)에서 도입한 ‘아쿠아 ICL’은 렌즈의 중심부에 있는 360μm(마이크로미터) 홀이 있는 렌즈를 삽입하는 방법으로, 렌즈의 홀을 통해 방수의 흐름을 원활하게 해주어 스스로 안압을 조절할 수 있게 고안됐다. 따라서 기존 ICL의 단점인 홍채절제술을 시행하지 않아도 된다는 점에서 주목된다.

아쿠아ICL은 홍채절제술을 시행하지 않기 때문에 홍채절제술 후 나타날 수 있는 흰물 현상이나, 홍채 구멍 막힘으로 인한 안압 상승 등의 증상이 발생하지도 않는다.

/재희종기자 chae@kwangju.co.kr

“투자자” 모심

1. 물 건 : 2013타경 10497(1), 낙찰물건(근린주택)
2. 기 간 : 1년 6개월 정도
3. 보 장 : 근저당 설정
4. 투자금 : 1억원
5. 수익률 : 월10% 확정(년 15%), 기타
6. 내사 방문 상담 요망 (수기동 제일OP 2001호)

경매투자

1. 특수비법 배우실 분! 배우면서 투자 가능 교육비 1,200만원
2. 경매물건 사실 분! 싸게 원하는 물건을 최소 비용으로 처리
3. 사무실 같이 쓰실 분! 컴퓨터등 정보 제공 연회비 1,200만원

(주) 오 천 경 매
H.P 010-3605-5000