



광주일보·전남대병원 공동주최 **헤미가 있는 시민건강강좌** <93>

허혈성 뇌혈관 질환

전남대병원 신경외과 주성필 교수

대한신경외과학회 회원
대한뇌혈관신경외과학회 회원
대한노인학회 회원
대한중환자의학회



갑자기 반복되는 현기증, 뇌졸중 의심해야

뇌에 혈액 공급하는 혈관 장애
혈압·당뇨·흡연 등이 위험인자

시야·언어 장애, 삼킴곤란 등
문제 부분에 따라 증상 다양

후유증 커 조기진단 중요
치료 불충분 땀 수술해야

‘허혈성 뇌혈관 질환’이란 뇌에 혈액을 공급하는 혈관에 여러 가지 형태의 병리학적인 이상이 발생해 정상적 뇌혈류의 장애를 초래하게 되는 질환을 말하며 다른 표현으로는 ‘허혈성 뇌졸중’이라고도 한다.

혈압, 심장질환, 당뇨, 고지혈증, 흡연 등이 허혈성 뇌혈관 질환의 발생을 증가시키는 위험인자로 알려져 있으며 따라서 이들 위험인자의 조절이 허혈성 뇌혈관 질환을 줄일 수 있는 중요한 요소이다.

임상증상으로는 간헐적인 현기증, 반신부전마비, 언어장애, 시야 장애 및 연하곤란 등이다. 이 같은 허혈성 뇌졸중의 증상·징후는 막히거나 좁아진 혈관의 종류, 측부 혈행 혹은 그 혈관이 분포하고 있는 뇌의 부분에 따라 다양하게 나타날 수 있다.

혈관의 좁아진 정도가 적을 때는 크게 문제가 되지 않으나 점차로 그 정도가 심해져 전체 혈관 벽의 단면적의 40~70%를 차지하게 되면 뇌혈류량 부족 증상을 초래하게 된다.

이러한 증상의 발생시 곧바로 병원을 찾아 정확한 원인을 찾는 게 무엇보다 중요



주성필 신경외과 교수가 지난 25일 전남대병원 5동 강당에서 뇌혈관 질환의 원인과 치료법에 대해 설명하고 있다.

하다. ‘기다리면 좋아지겠지’라는 막연한 기대 속에 질병이 악화되는 경우가 많기 때문이다.

일단 뇌졸중이 의심되는 소견이 있으면 여러 가지 검사를 통해 진단을 확인하고 치료 계획을 세우게 된다. 가장 기본적인 검사는 전산화단층촬영(CT) 혹은 자기공명촬영(MRI)이고 필요에 따라 뇌혈관조영술, 초음파 검사, 양전자방출 단층촬영(PET) 등의 검사를 추가로 시행한다.

약물 치료방법으로는 혈전예방제 등을 사용할 수 있으며, 약물치료가 불충분하다고 예상되는 경우 수술적 치료를 고민해 볼 수 있다.

수술의 목적은 그대로 놔 두었을 때 협착이 더 진행되거나, 일시적인 증상이 심각한 영구적 신경손상을 일으킬 수 있으므로 이를 미연에 방지하기 위함이다.

수술적 치료는 혈관 내에 스펀트 등을 삽입하거나 좁아진 혈관을 넓혀주는 혈관 내 수술방법이 있으며, 혈관이 완전히 막혀 넓히거나 뚫을 수 없는 경우 내경동맥과 중대뇌동맥을 연결해 뇌혈류가 떨어진 부위의 혈액공급을 증진시킬 수 있다.

최근에는 신경외과적 미세 수술기법의 발전과 여러 가지 진단 장비의 발전으로 인해 뇌혈관 질환에 대한 수술적 치료의 성적이 대단히 향상되었다.

무엇보다 허혈성 뇌혈관질환은 조기 진단이 중요하다. 왜냐하면 증상의 정도에 따라 얼마든지 치료가 가능하고 뇌졸중의 후유증상을 최소화할 수 있기 때문이다.

뇌졸중은 한번 발생하면 심각한 후유증상을 초래하기 때문에 환자를 포함한 가족들에게도 커다란 경제적, 정신적 고통을 초래한다.

평소에 고혈압, 동맥경화증 등 전신적 질환의 예방과 치료에 관심을 가져야 하며 의심나는 소견이나 증상이 있을 때에는 정기적으로 전문의의 검진을 받고 조기에 치료를 하는 것이 무엇보다 중요하다.

/*정리=채희종기자 chae@kwangju.co.kr

김수관 조선대 교수, 日턱관절학회 우수 포스터상 수상

퇴행성관절염 치료 논문 발표

김수관(사진) 조선대 치의학전문대학원 교수팀이 최근 일본 구주대학에서 개최된 제27회 일본턱관절학회대회에서 발표한 논문이 우수 포스터상을 받았다.



한국연구재단 일반 연구자 지원사업(책임 교수 김수관)의 지원을 받아 수행한 이 논문에서는 퇴행성관절염에 대한 치료

요구되는 환자의 자가 혈액에서 15분~20분 이내에 자가 혈소판 풍부혈장을 분리, 이를 악관절 내에 재주입함으로써 관절연골 재생 효과와 더불어 만성 두경부 통증을 제어하는 가능성을 제시했다. 이 논문은 노령 인구의 증가에 따라 만

성 두경부 통증을 동반하는 노인 퇴행성관절염 환자가 증가되는 추세에 따라 요구되는 경제적이고 생물학적 안전성을 지닌 임상적 치료방법을 제시했다는 평가를 받았다.

한편 김 교수팀은 2013년 7월 21일에 열린 제26회 일본악관절학회에서도 우수 논문상을 받았다. /*채희종기자 chae@kwangju.co.kr

콩팥 질환 있다면 물 과다 섭취 주의

물은 소변의 양만큼 마셔야

칼륨 함유 과일·채소 조심

야외활동으로 비타민D 합성

장마에 썩서 30도를 웃도는 한여름 날씨가 계속되고 있다. 건강한 사람들도 견디기 힘든 여름 땀병타위는 콩팥병 환자에게는 더 위협적이다. 콩팥병 환자들이 건강하게 여름을 나기 위해 지켜야 할 수칙을 알아본다.

◇물, 하루에 종이컵 5.6잔 좀 마셔야=과거 미국의 한 언론 보도로 촉발된 하루 물 8잔 섭취 논쟁은 사실상 끝났다. 꼭 하루 8잔(250ml 컵 기준)까지 마실 필요는 없다는데 전문가들의 의견이 모아졌기 때문이다.

한국인은 식사를 제외하고 하루 평균 5.6잔(종이컵 기준)의 물을 마신다. 여기에는 청량음료나 커피 등에 든 물도 포함된다. 종이컵은 200ml지만 실제로는 190ml쯤 담아서 마신다고 보면 총 1064ml다. 작은 생수병(500ml) 2개 남짓이다. 식사 때의 수분 섭취량을 합쳐도 하루 총 수분 섭취량은 2ℓ를 넘지 않는다.

건강한 사람들은 이보다 다소 많은 수분을 섭취해도 별문제는 없다. 우리나라 사람의 약 13.8%(600여만명)에 이르는 콩팥병 환자들의 대부분도 마찬가지다.

다만 인구의 0.1%인 5만명의 신장 투석 환자를 포함한 약 15만명의 중증 콩팥병 환자들은 물을 너무 많이 마시면 안된다. 이들은 콩팥 기능이 30% 이하로 떨어져 있어 과다 섭취한 물이 콩팥에 큰 부담으로 작용할 수 있다.

이들의 수분 섭취 기준은 ‘소변 보는 양만큼 마셔야’이다. 소변 양이 적은 사람은 적게, 많은 사람은 많이 마시면 된다. 또 소변 색깔을 봐서 진한 갈색이면 소변이 농축돼 있다는 뜻이므로 물을 충분히 마셔야 한다. 반면 열은 갈색 또는 노란색이면 적당한 양의 수분을 섭취하고 있다는 뜻이므로 더 마실 필요는 없다.

콩팥병이 있는 사람들은 가급적 하루 평균 섭취량(5.6잔)을 넘지 않도록 하는 편이 좋다.

땀병에서 속구 시험을 하거나 등산을 하느라 땀을 많이 흘렸다면 이보다 물을 더 마셔야 한다. 하지만 일상생활에서 땀을 흘렸다고 해서 특별히 더 물을 보충할 필요는 없다. 땀으로 배

출되는 물의 양은 그다지 많지 않다.

◇수박 때문에 할아버지가 쓰러질 수도 있어=할아버지는 주말을 맞아 집으로 찾아온 자녀, 손자들과 수박을 많이 먹었다. 그런데 그날 차에서 내리던 할아버지가 쓰러졌다. 할아버지는 만성콩팥병 환자였던 것이다.

할아버지가 쓰러진 건 수박 속에 풍부한 칼륨(K) 탓이다. 콩팥 기능이 30% 이하로 떨어진 중증 콩팥병 환자들은 칼륨 처리를 제대로 하지 못한다. 이 때문에 과도한 체내 칼륨이 근육 운동을 방해해 쓰러지게 하거나, 심하면 심장근육 신경세포를 마비시켜 심장마비를 일으킬 수도 있다. 과일과 야채가 풍부한 여름에는 자칫하면 과식하기 쉬운 만큼 콩팥병이 있는 사람들은 각별히 주의해야 한다.

칼륨을 주의해야 하는 과일은 바나나, 오렌지, 수박, 키위 등이며 칼륨 걱정이 적은 과일은 사과·배·복숭아 등이다. 칼륨을 주의해야 하는 야채는 토마토·시금치·버섯·감자·고구마·호박·아스파라거스 등이며, 칼륨 걱정이 적은 야채는 오이·당근·컬리·플라워·양상추·무·양파 등이다.

◇한낮을 피해 15~20분 야외활동해야=현대인의 30% 이상이 비타민 D 부족 증상을 가진 것으로 보고돼 있다. 때문에 요즘은 비타민 D 보충제들도 많다. 하지만 햇볕을 쬐어 몸 안에서 비타민D를 합성하는 게 최선이다.

15~20분쯤 야외활동을 하면 비타민 D는 만드기에 충분하다. 다만 한여름 대낮에는 햇빛이 너무 강하고 기온도 높은 만큼 오전 12시~오후 3시 사이는 피하는 게 좋다.

콩팥병 환자들은 여름이 되면 무더위를 핑계로 운동을 더욱 기피하곤 한다. 하지만 야외활동을 너무 줄이면 급속한 체력저하를 부를 뿐 아니라, 비타민D가 부족해져 콩팥병의 진행을 늦추거나 치료하는 데 마이너스 요인이 될 수 있다.

헬스클럽에서의 운동은 운동효과가 있지만, 비타민D 합성에는 별 도움이 되지 않는다. 마찬가지로 야외활동 때 자외선 차단제를 너무 꼼꼼하게 바르면 비타민 D합성이 어렵다. 따라서 15~20분 정도는 자외선 차단제를 바르지 않은 상태에서 야외활동을 해야 한다. 다만 이 시간을 넘어서는 때만 드시 자외선 차단제를 바려야 한다.

<도움말 김성권 서울K내과 원장> /*연합뉴스

www.hcnara.co.kr

간편하게 간편해!

골프, 등산, 레저스포츠 등에 강장제로서 간편히 응용할 수 있고 음주 전후 섭취 하면 숙취해소에 좋으며 술에 혼합하면 더욱 좋습니다.

이럴때 필요합니다. 등산할때, 운동할때, 일할때, 공부할때, 운전할때, 술자리할때

제품명: 간편해 식품유형: 다류액상차 원재료명 및 함량: 국내산 황칠나무(36%), 정제수 부정 불량식품 신고는 국번없이 1399 제조원: 황칠나무(주) 전남 장흥군 장흥읍 산단로 40 TEL: 061)864-5788 판매원: 황칠나무 전남 화순군 화순읍 학포로 2653-20 TEL: 061)371-6789

제품, 판매처는 고객센터 문의 및 홈페이지 참조
고객센터 061 864 5788