

건강 칼럼

심장질환 '부정맥', 겨울철 돌여사로 고령일수록 조기 진단과 예방 중요

영하권 날씨가 계속되는 겨울철에는 갑자기 혈관이 수축하고 혈압 상승으로 인해 심혈관 질환의 발생 위험이 높아진다. 특히 급격하게 떨어진 기온변화에 신체가 적응하는 과정에서 교감신경계가 항진되면서 심장 박동이 불규칙하게 뛰게 되는 부정맥을 유발할 수 있다.



김성욱 리이포의원 원장(순환기내과 전문의)

부정맥은 맥박(혹은 심장박동)수가 정상범위에서 벗어나거나 불규칙하게 되는 것을 말하는데, 성인 정상 맥박수의 기준은 분당 60~100회이며 규칙적이어야 한다. 빨라지는 빈맥성 부정맥이나 느려지는 서맥성 부정맥 모두 혈류량을 감소시켜 어지럽거나 힘이 빠져 쓰러질 수 있고 심하면 의식을 잃거나 사망할 수도 있다.

부정맥을 종류는 다양해서 심방 쪽에서 생기는 것으로는 가벼운 심방 조기 수축부터 발작성 상심실성 빈맥, 심방세동, 심방조동 등이 있다. 심실 쪽에서 생기는 것으로는 심실조기수축부터 심각한 발작성 심실성 빈맥이나 심방미에 해당되는 심실세동 등이 있다. 건강보험심사평가원에서는 2020년 부정맥질환 환자수는 40만 682명, 매해 평균 5.1%씩 증가하고 있다고 발표했다.

돌연사의 치명적인 심실세동(심방미의 일종)은 관상동맥이 막혀 심근경색이 발생할 때 생기는 경우가

많다. 심방세동은 심방에서 시작하는 심장 리듬이 무너지고 완전히 혼란스럽게 되는데, 이 때 심방내의 혈액의 흐름이 불규칙하면서 심방부정맥 모두 혈류량을 감소시켜 어지럽거나 힘이 빠져 쓰러질 수 있고 심하면 의식을 잃거나 사망할 수도 있다. 부정맥을 종류는 다양해서 심방 쪽에서 생기는 것으로는 가벼운 심방 조기 수축부터 발작성 상심실성 빈맥, 심방세동, 심방조동 등이 있다. 심실 쪽에서 생기는 것으로는 심실조기수축부터 심각한 발작성 심실성 빈맥이나 심방미에 해당되는 심실세동 등이 있다. 건강보험심사평가원에서는 2020년 부정맥질환 환자수는 40만 682명, 매해 평균 5.1%씩 증가하고 있다고 발표했다.

이러한 부정맥의 주요 원인으로 겨울철 기온변화 외에도 가족력이 있거나, 과로, 스트레스, 과도한 음주, 지속적인 흡연, 오랜 기간 고카페인 음료 섭취 등이 복합적으로 작용할 수 있으며, 동맥경화가 상당 부분 기저 원인으로 생각될 수 있다. 발현되는 증상으로는 가볍게는 심장의 덜컥거리거나 두근거림, 흉부 압박감, 운동시 호흡곤란, 현기증, 무기력함, 피곤함, 불안감 등이

있고 심하게는 쓰러짐, 졸도도 있다. 때로는 아무 증상이 없는 경우도 많다.

의심되는 증상이 나타날 경우 해당하는 병원을 방문하여 진단을 받아야 하는데, 기본적으로 심전도 검사로 하게 된다. 평소 괜찮다가 일 시작으로만 나타나는 발작성 부정맥의 경우는 24시간 또는 48시간 기록하는 심전도 검사를 하는데, 요즘은 간편하게 패치를 가슴에 붙이고 스마트폰에 연동해서 기록하는 검사법이 나와서 일상 생활을 하면서 심전도를 기록할 수 있게 되었다. 이 밖에도 발생 원인을 찾기 위해 갑상선 기능 등의 혈액검사, 운동부하검사, 심장초음파 검사 등 실시할 수 있다.

증상이 경미하여 위험하지 않다고 무시하지 말고 병원을 찾아서 확인해보는 것이 필요하다. 일부 부정맥은 뇌졸중이나 돌연사까지 초래할

수 있기 때문이다. 가슴 답답함, 덜컥거리, 두근거림, 갑작스러운 현기증, 실신 등의 경험이 있으면 반드시 의뢰진을 찾아가 적절한 진료를 받고 필요한 검사들을 받아서 미리 대처하는 것이 필요하다.

특히 기존 심장질환이 있거나 동맥경화, 고혈압, 당뇨, 고지혈증이 있는 경우, 뇌혈관질환이나 심혈관 질환의 가족력이 있는 경우, 특히 장?노년층인 고령일수록 더 특별한 주의와 예방이 필요하다.

부정맥의 주요 원인이 동맥경화이기 때문에 본인이 위험군이 아니라 해도 중장년층이 되면 자기 동맥상태를 파악하고 있는 것이 중요하다. 중장년층들의 건강에 무엇보다 중요한 것은 건강한 혈관이다. 혈관이 깨끗해야 부정맥뿐만 아니라 뇌혈관 질환관질환도 예방할 수 있기 때문이다.

건강하게 혈관 관리를 하기 위해서는 본인의 노력 즉, 운동, 식이 조절, 금주와 절주가 중요하다. 그러나 이미 동맥에 이상이 생겼다 할 때는 의료적인 도움이 필요한데, 여기에는 체외역박동술(ECP)이나 항산화제 치료가 도움이 될 수 있다. 특히 체외역박동술(ECP)은 혈관생성에 도움을 주고, 심장기능 회복에 도움이 된다는 사실이 많은 연구 결과들에서 밝혀져 있다.

사설

노웅래 체포동의안 부결

노웅래 체포동의안 부결

노웅래 체포동의안 부결

노웅래 체포동의안 부결

노웅래 체포동의안 부결

노웅래 체포동의안 부결

노웅래 체포동의안 부결

노웅래 체포동의안 부결

노웅래 체포동의안 부결

노웅래 체포동의안 부결

노웅래 체포동의안 부결

취약계층 무료급식 중단 위기

취약계층 무료급식 중단 위기

취약계층 무료급식 중단 위기

취약계층 무료급식 중단 위기

취약계층 무료급식 중단 위기

취약계층 무료급식 중단 위기

취약계층 무료급식 중단 위기

취약계층 무료급식 중단 위기

취약계층 무료급식 중단 위기

취약계층 무료급식 중단 위기

사진으로 보는 지구촌 소식

화산재 분출하는 에라도르 코도팍시 화산



28일(현지시간) 에라도르 수도 키토 남쪽 50km 떨어진 코도팍시 화산이 증기와 화산재를 내뿜고 있다. 세계에서 가장 높은 활화산인 코도팍시 화산은 정상 높이가 5897m로 1783년 이후 최소 50차례 폭발한 것으로 알려졌다.

홍콩, 29일부터 입국자 PCR 검사 등 폐지



존 리 홍콩행정장관이 28일 홍콩에서 기자회견하고 있다. 존 리 장관은 "항우 전염병 정책은 중증과 사망 예방, 고위험군 보호에 중점을 둘 것"이라고 말했다. 이에 따라 홍콩은 29일부터 입국자 PCR 검사와 밀접 접촉자 격리를 폐지한다.

사외기고는 본보의 편집방향과 다를 수도 있습니다.

용기와 희망을 주는 인간을 위한 정론지. 더 좋은 신문, 더 사랑 받는 신문, 독자와 함께하는 신문. 전주매일의 전 직원들은 '전북 최고의 신문'을 제작하기 위해 최선을 다하겠습니다. 진정한 지방자치 발전을 위해 중앙지를 답습하는 형태를 벗어나 보다 깊이 있게 내 고장 소식을 빠르고 정확히 독자 여러분들에게 전달하겠습니다. 당신의 가려움을 속 시원하게 긁어 드리기 위해 대안적 비판 기능을 강화하고 있으며 한 단계 더 성숙한 네트워크 구축과 함께 지역발전의 수레바퀴를 힘차게 굴러갈 것이라는 약속을 드립니다. 인간중심 · 도덕중심 · 지역중심 전주매일