

심혈관 노리는 변덕스러운 가을 날씨...심박수·혈압 걱정

날씨 추워지면 혈관 수축되고 심박수 상승해
체중·허리둘레 줄이고 음식은 싱겁게 먹어야



아침저녁으로 선선한 바람이 불고 큰 일교차로 인해 면역력이 떨어지는 계절이다. 환절기에는 생리적인 변화가 크고 각종 심혈관 질환이 발병할 가능성이 높아 건강관리에 주의가 필요하다.

계절 변화에 가장 민감한 질환은 심혈관질환이다. 사람의 중심 체온은 대기 온도와 습도에 의해 조절되고 있다. 기온이 내려가면 피부를 통한 열 손실을 줄이기 위해 혈관이 수축되고 신진대사를 통한 열 생산을 늘리고자 오한이 발생한다. 이런 신체적인 반응은

주로 교감신경계를 통해 나타나며, 심박수가 상승하고 혈압이 높아진다.

피를 멈추게 하는 혈소판과 응집 반응도 활발해진다. 기온이 1도 떨어지면 수축기혈압(심장이 수축했을 때 혈압) 1.3수은주밀리미터(mmHg), 이완기혈압(심장이 이완했을 때 혈압)이 0.6mmHg 올라가는 것으로 알려져 있다.

또 다른 연구에서도 실내 온도를 기준으로 섭씨 1도씩 내려갈 때마다 수축기 혈압 0.48mmHg, 이완기 혈압은 0.45mmHg 상승한

다. 이런 현상은 운동을 하지 않는 사람일수록 자주 나타난다.

운동 부족과 급격한 날씨 변화는 심혈관질환 발병으로 이어질 수 있다. 대표적인 질환이 급성심근경색증을 포함한 급성관동맥증후군인데, 이는 추운 날씨가 영향을 미친다.

급성 심근경색증은 여름에 비해 겨울철에 걸릴 위험이 50%가량 높다. 병원 내 사망률을 고려하면 여름철 대비 겨울철에 9% 더 많이 발병하는 것으로 나타났다. 반면 기온이 5도 상승하면 사망률은 3% 감소한다.

심부전과 부정맥, 협심증 등의 심혈관질환도 일교차가 커지면 발병 위험이 높아진다. 심부전은 피를 온몸에 보내지 못하는 심장질환으로 만성 스트레스에 시달리는 사람이 고위험군이다. 갑자기 다리와 발목이 붓는다면 경고신호로 볼 수 있다.

맥박이 불규칙하게 뛰는 증상은 부정맥이다. 맥박은 1분당 60~100회 정도 뛰는 게 정상이지만, 이보다 느리거나 빠르거나 불규칙하게 뛰는 경우 병원에서 진단한다. 맥박이 빠르면서도 불규칙한 증상은 심방세동이다. 가슴에 통증이 생기면 즉시 병원을 방문해야 한다.

협심증은 온몸에 혈액을 공급하는 혈관이 관상동맥이 좁아져서 질환이다. 흔히 '가슴을 쥐어짠다'고 표현할 정도로 극심한 통증



이 생긴다. 이런 가슴 통증은 짧게는 30초, 길게는 30분 동안 이어진다. 잠을 자다가 갑자기 숨지는 돌연사도 협심증이 원인인 경우가 많다.

갑자기 심장이 멈추는 심정지는 부정맥이 원인이며, 발병 후 4분 이내로 치료받지 못하면 사망한다. 생존율은 10%대 수준에 불과하다. 심근경색은 혈관이 좁아져 심장근육에 산소가 부족해진 질환

이며, 고위험군인 만성질환 환자는 환절기 옷차림에 신경 써야 한다.

야외에서 운동할 때는 보온이 잘 되는 옷을 입고 준비운동을 통해 근육을 풀어준다. 갑자기 힘이 많이 들어가는 무산소 운동보다는 조깅, 자전거, 수영 등 유산소 운동이 적합하다.

대한심장학회와 권고하는 심혈관질환 생활수칙은 절제된 생활을 유지하는 것이다. 우선 담배를 끊

고 기급적 술도 마시지 않는다. 음식은 싱겁게 조리하고 채소와 생선을 충분히 먹는다. 가능한 한 매일 30분 이상 운동한다. 뚱뚱한 사람은 체중과 허리둘레를 줄이고, 스트레스를 받지 않도록 노력한다.

김수중 경희대병원 심장혈관센터 교수는 "만성질환이 있는 사람일수록 스트레스를 줄이고 즐거운 마음으로 생활해야 환절기 심혈관질환을 예방한다"고 강조했다.

“해열제 먹어도 열 펄펄”...초보엄마 울리는 가와사키병

얼굴·몸에 붉은 반점...증상 애매한 비전형 위험



가와사키병은 어린아이들이 걸리는 후천성 심장혈관질환 중 가장 흔하다. 일본과 대한민국, 대

매우 다양하다 보니 진단 가이드라인을 무색하게 하는 경우가 많다. 특히 어린 나이에 심장근육에 피를 공급하는 관상동맥이 정상보다 많이 커져 있는 관상동맥류 증상이 나타날 때는 집중적인 치료와 관리가 필요하다.

가와사키병은 1967년 처음 보고된 이후 2019년 현재까지도 교과서적으로는 원인을 알 수 없는 질병으로 규정돼 있다. 하지만 오랜 기간 많은 연구를 통해 평소보다 면적이 떨어진 상황에서 다양한 방법으로 염증 반응이 시작되고 심혈관계까지 침투하는 것으로 알려졌다.

가와사키병에 걸리면 고열이 오르고 해열제로도 잘 조절되지

않는다. 열이 오르락 내리락을 반복하다 보니 아이가 아파하기 시작하며 몸통, 팔다리, 손발, 얼굴에 붉은 반점이 생긴다.

입술과 혀도 빨갛게 타오르듯 부어오르고 갈라지며, 눈이 충혈되고 목 부분 인파선이 부어오른다. 심지어 결핵(BCG) 예방주사를 맞은 부위가 붉어지면서 부어오를 수 있다.

이런 증상은 그나마 진단이 쉬운 편이다. 전형적인 가와사키병 증상이 나타나지 않은 경우, 일부 증상이 나타나면서도 계속 고열이 생기는 비전형 가와사키병은 진단 과정이 매우 까다롭다.

병원에서 가와사키병 진단을 받으면 입원치료를 통해 면역 글

로블린 및 아스피린 치료를 받게 된다. 반드시 심장초음파 검사를 통해 관상동맥 상태를 확인하고, 치료하면서 열 조절이 잘 되는지 혈액 검사를 추가로 받는다.

최근 10년간 다국적 임상 데이터를 분석한 결과를 보면 비전형 가와사키병에 걸리는 아동들이 늘고 있다. 비전형 가와사키병 진단에는 심장초음파 검사가 반드시 필요하다. 만약 적절한 치료에도 불구하고 아이 몸에서 열이 내려가지 않으면 면역 글로블린 치료를 다시 받아야 한다.

제대로 치료를 받으면 대부분의 아이들은 관상동맥에 별다른 후유증 없이 회복한다. 다만

3~5%는 후유증이 남으며, 치료 후에도 수년 동안 관찰한다.

운영민 강남세브란스병원 소아청소년과 교수는 “가와사키병은 신속히 진단하는 게 중요하다”며 “특히 비전형은 관상동맥이 미세하게 커졌거나 불규칙한 염증성 부기가 나타나는 증상을 더 많이 확인할 수 있다”고 설명했다.

이어 “비전형 증상을 보이는 아이들은 반드시 소아심장 전문의로부터 치료를 받아야 한다”며 “무엇보다 아이가 편식하지 않고 충분히 뛰어놀고 휴식에도 신경을 쓰면 후유증을 막을 수 있다”고 덧붙였다.

뉴스1

 **호남신문** ☎ 062)229-6000
팩스 062)222-5547



임산부 배려식, 누구를 위한 자리입니까?

세상에 올 소중한 생명을 위해 마련된 자리
따뜻한 마음으로 임산부와 아이에게 양보해주세요.
당신의 작은 배려가 더 큰 배려로 돌아옵니다.