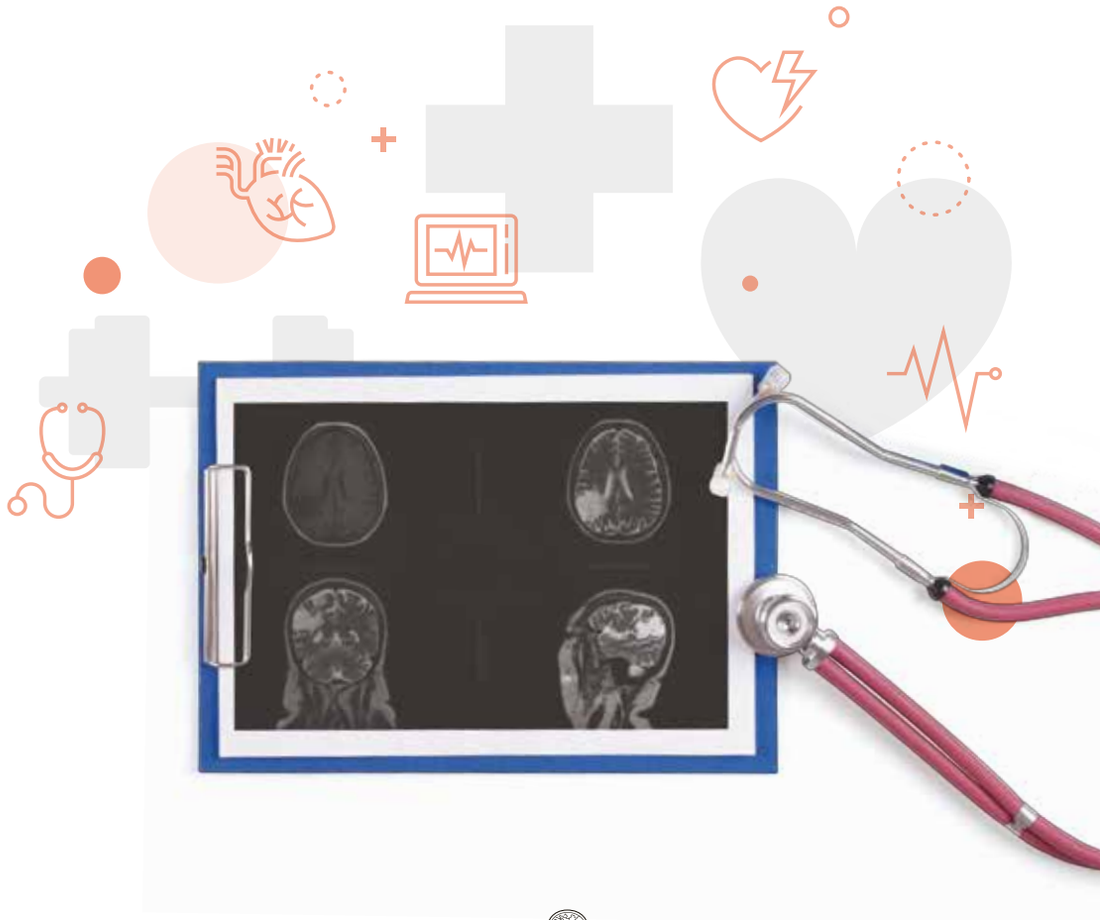
뇌졸중의 예방과 관리

건강한 100세 시대,
뇌혈관 건강관리부터 시작합시다.

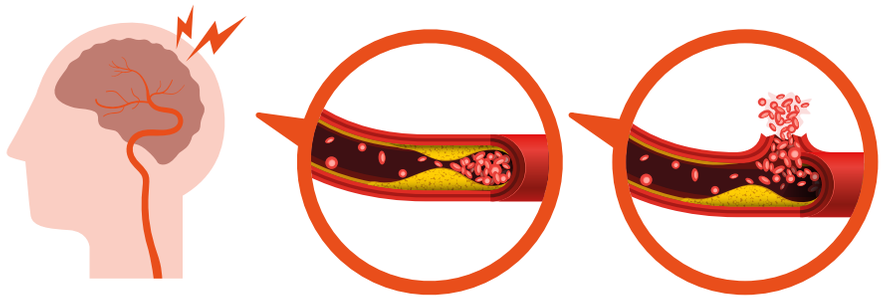


발행월 2019년 11월

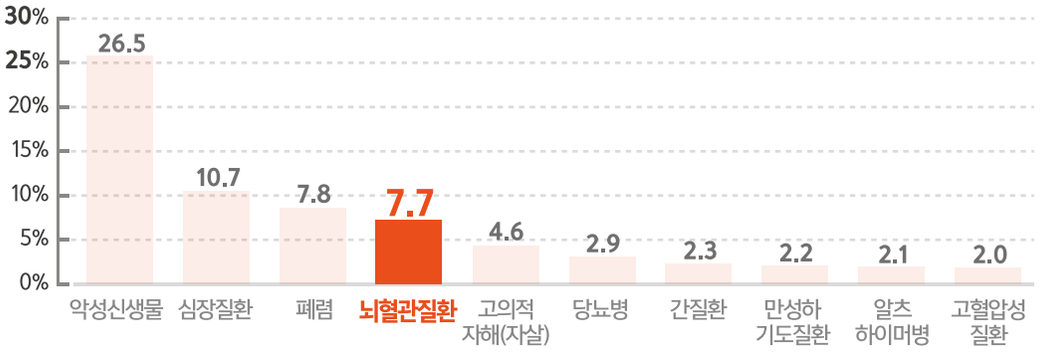
질병관리본부
대한뇌졸중학회
Korean Stroke Society

뇌졸중은 무엇인가요?

뇌에 혈액을 공급하는 혈관이 막히거나(뇌경색) 터져서(뇌출혈) 사망에 이르거나 뇌손상으로 인한 신체장애가 나타나는 질환입니다.



[주요 사망원인 2018]



뇌졸중을 포함한 뇌혈관질환은 우리나라 **사망원인 중 4위**

* 2018년 사망원인통계, 통계청

뇌졸중의 위험요인은 무엇인가요?



뇌졸중 , 조기증상은 무엇인가요?



뇌졸중, 발생하면 어떻게 해야하나요?

한 번 죽은 뇌세포는 다시 살릴 수 없습니다.
증상이 발생하면 최대한 빨리, 큰 병원 응급실로 가세요.

의심하고 ---------- 119 누르고 ---------- 응급실로

O

1. **지체 없이 119**에 도움을 요청하세요.
2. **가장 가깝고 큰 병원 응급실**로 가세요.
3. 환자가 토할 땐 **고개를 옆으로 돌려주세요.**

X

1. 가족이 올 때까지 **기다리지 마세요.**
2. 증상이 **그냥 지나갈 거라고 생각하지 마세요.**
3. 야간이나 주말이라고 외래 진료시까지 **기다리지 마세요.**
4. **다리를 주무르거나 바늘로 손발끝을 따지 마세요.**
5. 의식이 혼미한 환자에게 **물이나 약을 먹이지 마세요.**
6. 정신 차리게 하려고 **찬물을 끼얹거나 뺨을 때리지 마세요.**

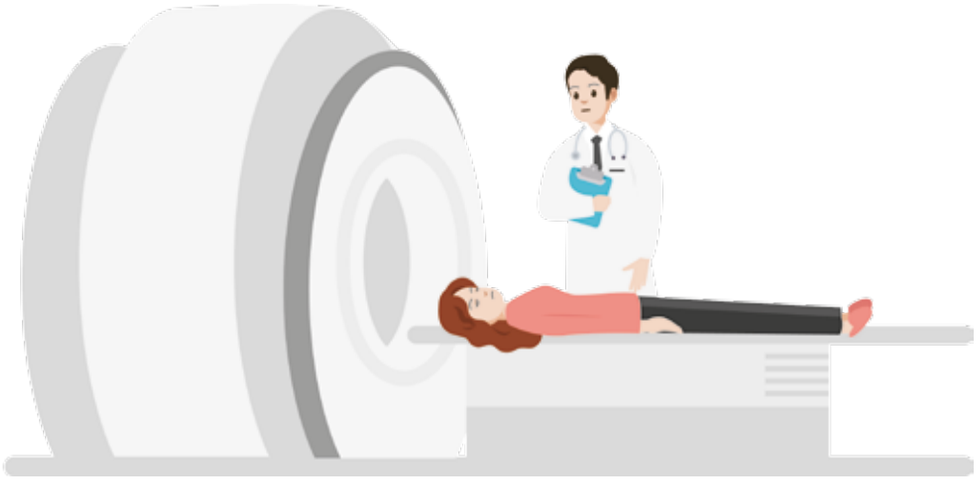


뇌졸중, 어떻게 진단과 치료를 하나요?

뇌졸중 진단을 위하여 뇌 컴퓨터단층촬영(CT), 자기공명영상(MRI)을 시행하고, 발생 원인을 찾기 위해 도플러 및 초음파 검사, 정밀한 심장검사, 뇌혈관 조영술, 단일양자방출단층촬영(SPECT) 등이 이용됩니다.

혈관이 막히는 허혈성 뇌졸중의 경우, 우선적으로 위험인자를 조절해야 합니다. 급성기에는 혈전용해제, 항혈소판제, 항응고제 등의 약제를 사용하고 경우에 따라 수술을 시행합니다.
혈관이 터지는 출혈성 뇌졸중의 경우, 혈압과 뇌압의 조절이 필요합니다. 치료에도 불구하고 악화되거나 출혈이 심하면 수술을 시도하며, 출혈의 원인에 따라 치료합니다.

여러 가지 요인을 고려하여야 하므로 경과를 단정 짓기 어렵습니다. 장기적으로는 급성기에 살아남은 환자의 약 2/3가 6개월 내에 보행이 가능하며 약 80%는 독립적인 일상생활이 가능합니다.



뇌졸중, 인체에 어떤 영향을 주나요?

원인에 따라 예후가 달라 초기에는 예측이 어렵습니다. 초기에는 폐렴, 뇌부종, 뇌졸중 재발 등 중증 합병증을 조심하여야 하며, 편측마비, 안면마비, 감각이상, 구음장애 등의 합병증이 발생할 수 있습니다.

심뇌혈관질환, 어떻게 예방하나요?

[심뇌혈관질환 예방관리를 위한 9대 생활수칙]
올바른 생활습관 실천과 정기적인 혈압, 혈당, 콜레스테롤 측정으로 예방관리하는 것이 중요합니다.

담배는 반드시 끊기	술은 하루에 한두 잔 이하로 줄이기	음식은 싱겁게 골고루 먹고 채소와 생선을 충분히 섭취하기
가능한 한 매일 30분 이상 적절한 운동 하기	적정 체중과 허리둘레 유지하기	스트레스 줄이고 즐거운 마음으로 생활하기
정기적으로 혈압, 혈당, 콜레스테롤 측정하기	고혈압, 당뇨병, 이상지질혈증(고지혈증) 꾸준한 치료받기	뇌졸중, 심근경색 응급증상을 숙지하고 발생 즉시 병원가기

- 뇌졸중 조기증상 : 한쪽마비, 갑작스런 언어장애 · 시야장애 · 어지럼증 · 심한 두통
- 심근경색 조기증상 : 갑작스런 가슴통증, 식은땀·구토·현기증, 호흡곤란, 통증확산