

## 뇌졸중에 관한 진실 STROKE FACTS

### 뇌졸중이란? (What is a stroke?)

뇌졸중은 혈전으로 인한 막힘이나 혈관 파열로 인해 뇌로 혈액이 공급되지 못할 때 일어납니다. 이 경우, 뇌세포가 충분한 산소를 공급받지 못하게 됩니다. 혈관이 막히게 되면, 뇌 중에서 흐름이 막힌 부분은 제 기능을 수행하지 못합니다. 만약 뇌에서 오른팔의 움직임을 관장하는 부분에 뇌졸중이 일어나면 오른팔 기능이 저하되거나 마비될 것입니다. 충분한 혈액의 공급 없이는 뇌세포가 더이상 에너지를 생산하지 못하게 되어 손상되고, 결과적으로는 죽게 됩니다.

**뇌졸중은 뇌의 심장마비와도 같습니다! 뇌졸중은 의료상 긴급상황입니다!**

### 뇌졸중을 겪고 있다는 걸 어떻게 알 수 있나요? (How do you know that you are having a stroke?)

뇌졸중 증상은 몇 시간이나 며칠이 아니라 몇 분 사이에 일어납니다.

다음 증상 중 어느 하나라도 나타난다면 뇌졸중을 겪고 있는 것일 수 있습니다:

- 갑작스런 기운없음, 얼굴, 팔, 다리 등 특히 신체 한 쪽이 무감각해지거나 따끔거리고 얼얼함, 팔이나 다리를 쓰기가 불편함
- 갑자기 혼란스럽고 말하는 데 어려움이 있거나 말을 할 수 없게 되거나 말을 알아듣기 힘들
- 갑자기 보는 데 어려움이 있으며 특히 한 쪽 눈 시력에 문제가 생기거나 물체가 겹쳐 보임
- 갑작스런 심한 두통
- 갑자기 걷기가 어렵고 어지러우며 특히 위에 나열된 증상 중 하나를 보이는 가운데 걷는 것이 불규칙하고 갑자기 넘어짐

### 기타 뇌졸중 주요 증상들은 다음과 같습니다: (Other important stroke symptoms include)

- 갑작스런 메스꺼움, 열, 구토 (며칠이나 몇 시간이 아니라 몇 분 내에 일어날 경우)
- 잠깐 의식을 잃음 (기절)
- 호흡곤란

만약 위의 증상 중 하나 혹은 그 이상을 겪으실 경우 – 증상으로 인한 고통이 없거나, 나타났다가 사라지는 경우라도– 지체하지 말고 바로 911 에 전화하십시오! 신속히 치료받을 경우 치료효과가 더욱 크게 나타납니다! 단 일분이라도 더빨리 치료받는 것이 중요합니다!

### 당신은 뇌졸중 위험에 노출되어 있습니까? (Are you at risk for a stroke?)

다음 중 하나라도 해당될 경우, 당신은 뇌졸중 위험에 처해 있을 수도 있습니다...

- 고혈압
- 당뇨
- 경구용 피임약 복용시
- 음주할 경우
- 혈액검사 결과가 불규칙할 경우
- 흡연할 경우
- 콜레스테롤 수치가 높을 경우
- 트라우마가 있거나 사고를 당한 경우
- 가족 중에 뇌졸중 병력이 있는 경우

### 뇌졸중 예방 조치(Stroke prevention guidelines)

- 본인의 혈압수치를 알아두십시오. 적어도 1 년에 한번씩은 정기검진 도중 체크하시기 바랍니다. 혈압이 높다면 가정의와 상의하여 정상수치를 유지하도록 하십시오.
- 본인에게 심장 이상이 있는지 알아두십시오.

- 담배를 피우신다면, 금연하십시오.
- 술을 드신다면, 적절한 양으로 자제하십시오. 폭음을 삼가하십시오.
- 본인의 콜레스테롤 수치가 높은지를 알아두십시오.
- 당뇨가 있으시다면, 당뇨를 관리하기 위한 의사의 권고들을 정성껏 따르십시오.
- 매일 규칙적으로 즐기시는 활동 중에 운동을 포함시키십시오.
- 소금과 지방 섭취량이 낮은 식이요법을 따르십시오.
- 가정의와 상담하여 뇌졸중 위험을 높일 수 있는 혈액순환 문제가 있는지 확인하십시오.

뇌졸중 증상이 하나라도 있을 경우, 즉시 도움을 받으시기 바랍니다. 즉각적인 의료 처치가 당신의 생명을 구하고 회복과 재활의 성공률을 높이는 데 도움을 줄 수 있습니다.

**뇌졸중이 일어났을 때의 조치들로는? (If someone is having a stroke, what can be done about it?)**  
조기에 적극적으로 행하는 뇌졸중 치료가 뇌손상을 방지하거나 손상정도를 줄일 수 있다는 것은 이제 널리 알려진 사실입니다. 예를 들어, 혈전에 의한 뇌졸중의 경우, 가끔은 “혈전 청소”를 하는 약물들을 사용해 뇌로 가는 혈액 흐름을 개선시킬 수 있습니다. 그러나 이런 약물들은 다음과 같은 경우에만 사용됩니다:

- 뇌졸중 증상 시작으로부터 3 시간 이내에만 이런 약물 사용이 가능합니다
- 환자가 약물 사용을 불가능하게 하는 알레르기나 출혈 위험 등 위험요소를 지니지 않을 때만

기타 조치들로는 (일찍 취했을 때 최선의 결과를 얻음):

- 고혈압 치료
- 혈전을 형성하는 원인에 대한 치료 (예: 불규칙한 심장 박동)
- 출혈성 뇌졸중의 경우 생길 수 있는 혈종(피가 고인 것)을 제거함

**뇌졸중은 고령자들에게만 일어납니까? (Do strokes only happen to old people?)**

아니오, 뇌졸중은 연령대를 불구하고 모든 이들, 심지어 아기들에게도 일어날 수 있습니다. 그러나 모든 뇌졸중의 2/3 가량이 65 세 이상의 연령대에 일어나는 것은 사실입니다. 나머지 1/3 은 대부분 35 세에서 65 세 사이의 연령대에서 발생합니다.

**뇌졸중으로 인한 손상은 영구적입니까? (Is the damage done by a stroke permanent?)**

위 문장은 사실이기도 하고 아니기도 합니다. 뇌졸중의 결과로 죽은 뇌세포가 결코 재생되지 않는 것은 사실이지만, 뇌졸중으로 인한 후유증, 즉 팔이나 다리를 움직이지 못하거나 언어장애를 겪는 것 등이 영구적으로 지속된다는 것은 사실이 아닙니다. 이는 시간이 흐르면서 일정 뇌세포들이 손상을 입은 뇌부분이 담당하던 기능들을 “학습”하여 넘겨받는 것이 가능하기 때문입니다. 그러나 항상 이러한 일이 가능하지는 않습니다. 기능의 회복은 개인차가 크며, 여러 요소 외에도 손상을 입은 뇌의 부분이 어디였는가와 손상정도가 얼마나 심각한가에 달려있습니다.

**더 많은 정보는 어디서 얻을 수 있나요? (Where can I find more information?)**

가정의를 상담하시거나, 24 시간 언제든지 간호사의 상담을 받을 수 있는 헬스 링크 알버타로 전화하시기 바랍니다: 1-866-408-LINK (5465) 수신자부담 무료전화

정보출처: 헬스링크 웹사이트 [www.healthlinkalberta.ca](http://www.healthlinkalberta.ca) 중 뇌졸중, 건강정보, 알버타 헬스 서비스.

“건강한 삶으로의 길” 연재글 중 지난 호를 한국어로 보시려면 다음 웹페이지를 방문하세요  
[www.calgaryhealthregion.ca/programs/diversity/multilingual\\_health\\_services.htm](http://www.calgaryhealthregion.ca/programs/diversity/multilingual_health_services.htm)