

겨울철 급성심근경색 주의보... 혈압 높아지는 11월부터 위험

글 김길원 기자



건강한 사람도 방심은 금물

가을에서 초겨울로 진입하는 환절기에 유난히 급증하는 환자가 있다. 바로 급성심근경색이나 뇌졸중 같은 심·뇌혈관질환 환자다. 심장 근육이 활발히 움직이기 위해서는 혈액 공급이 필요한데, 이를 담당하는 심장의 관상동맥이 막혀 협심증이나 심근경색 증 등의 심혈관질환이 발생하는 것이다. 이 중에서도 혈관이 완전히 막히는 급성 심근경색증은 예고 없이 찾아오는 경우가 많다. 급성 심근경색증 환자의 약 50%는 건강하던 환자들이며 나머지 50%는 협심증 증상이 있던 환자들이다. 보통 죽을 것 같은 극심한 통증이 20~30분 이상 지속한다.

환절기 차가운 날씨에 혈관수축으로 발생

환절기에 유독 심혈관질환 환자가 급증하는 이유는 우리 몸이 차가운 날씨에 노출되면서 혈관이 수축하기 때문이다. 혈관이 수축하면, 혈관 안을 흐르고 있는 혈액의 압력, 즉 혈압이 갑자기 올라가게 되고, 이로 인해 심장박동이 빨라지는 등 심혈관계 부담이 커진다. 이 부담은 심혈관계 질환 발병으로 이어질 수 있다. 따라서 동맥경화증, 고지혈증, 고혈압, 당뇨병, 비만, 심혈관질환이나 이런 가족력이 있다면 환절기에 더 많은 주의가 필요하다. 동맥벽에 콜레스테롤이 쌓여 만성적으로 염증이 발생하는 동맥경화증을 가진 경우, 심혈관이 막힐 확률은 매우 높다. 당뇨병 환자도 예외가 아니다. 당뇨병 자체가 혈관을 수축시키고, 혈관에 노폐물이 많이 쌓임으로써 혈관의 탄성이 떨어져 막힐 위험이 크다.

혈압은 여름철이 되면 떨어졌다가 찬 바람이 불기 시작하는 매년 11부터 급상승한다. 보통 여름보다 수축기 혈압은 7mmHg, 이완기 혈압은 3mmHg 정도 올라간다. 특히 새벽 찬바람에 노출될 경우 혈압이 순간적으로 급상승해 심근경색 등 치명적인 응급상태가 올 수도 있다.

찬바람 노출되는 새벽 운동이나 등산 삼가야

이처럼 심혈관질환 위험을 갖고 있는 사람이라면 찬바람에 노출되는 새벽 운동이나 등산을 삼가야 한다. 외출 시에는 옷을 충분히 갖춰 입어 몸을 따뜻하게 유지하고, 실내 온도도 적절히 유지해야 한다. 기온이 급격히 떨어진 날은 특히 주의해야 하는데, 아침에 잠에서 깨어 일어날 때 급하게 일어나지 말고 천천히 일어나는 게 좋다. 스스로 혈압을 체크해 혈압이 정상보다 높다면 외출을 삼가는 것도 권장된다.

계속 혈압이 높다면 의사와 상담해야 한다. 아울러 담배와 술은 피하는 것이 좋다. 술을 마시면 혈관이 수축해 혈압이 올라가므로 연말이나 연초에 잦은 회식 자리 등에서도 금연과 절주가 꼭 필요하다. 음식에 첨가하는 소금이나 간장의 양을 절반 이하로 줄여 염분 섭취량을 줄여 몸무게를 줄이려는 노력도 중요하다. 추위로 인해 활동량이 줄어, 비만이 생길 수 있기 때문이다. 대신 신선한 야채는 많이 먹는 게 좋다.

운동은 추운 날이나 아침 시간을 피해야 한다. 따뜻한 날 오후에 빨리 걷기, 달리기, 줄넘기, 자전거 타기, 에어로빅 등의 유산소 운동을 일주일에 3~4일, 한번 할 때마다 30~45분씩 권장한다. 혈압약은 의사가 처방한 대로 정확히 복용하고, 평균 혈압이 135/130/85~80mmHg 미만을 유지하도록 노력해야 한다. 평소와 달리 갑자기 머리가 심하게 아프거나, 심장박동이 빨라진다면, 가슴이 조여드는 듯한 통증이 나타난 경우에는 곧바로 의사의 진찰을 받아야 한다.

만약 차가운 날씨에 밖에 나갔는데 갑자기 왼쪽 젖가슴 부위가 조여오거나 평상시보다 호흡곤란이 심해지면 심장질환이 발생할 가능성이 높다는 점도 알아둬야 한다. 이때는 119에 바로 전화해 최대한 빨리 의료진과 상담을 하거나 응급약(나이트로글리세린)을 복용하는 게 좋다. ▼

