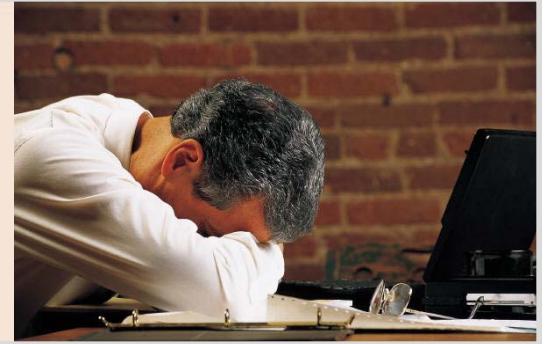




겨울철 복병, 뇌졸중의 모든 것!

사상 유래 없는 흑한이 계속되면서 뇌졸중에 대한 주의가 더 요구되는 시점이다. 뇌졸중의 증상과 예방법, 뇌졸중에 좋은 음식과 주의해야 할 음식을 알아보자.



1 뇌졸중이 무엇인지 먼저 자세히 인식하자

뇌졸중이란 흔히 중풍으로 알려져 있으며, 신경계통에 장애가 생겨 발생하는 증상이다. 우리의 뇌는 뇌혈관을 타고 흐르는 혈액에 의해 산소와 영양을 공급받는데, 이런 혈관에 조금이라도 이상이 생기면 뇌는 손상을 입게 된다. 이것이 바로 뇌졸중이다. 뇌에 이상이 생기면 뇌 신경이 연결된 부위에 자연스레 이상이 발생한다. 그렇기 때문에 눈과 얼굴, 팔, 다리까지 저리거나 먹먹한 현상이 나타난다. 특히 겨울철에는 움직임이 적어 혈관이 수축되기에 혈류가 막혀 발생확률이 여름보다 2배 가까이 높아진다

2 뇌졸중의 전조증상 7가지를 체크하자



3) 스트레스 아웃!
 스트레스가 축적되면 면역력이 떨어져 자연스레 혈류에도 문제가 생길 수 있다. 많은 의사들이 뇌졸중의 가장 큰 원인으로 스트레스를 꼽는데, TV에서도 회사 일 때문에 뒷목 잡고 쓰러지는 장면을 많이 보았을 것이다. 과로는 더더욱 지양해야 한다.

4) 운동이 답이다

대부분의 질병에 운동 얘기가 빠지지 않는다. 그럼에도 꼭 규칙적인 운동을 처방의 첫손에 꼽는 것은 운동으로 인해 온몸에 피가 원활히 돌기 때문이다. 그로 인해 혈압이 낮아지고, 비만을 예방하며 관절염이나 심장질환에서도 멀어질 수 있다. 또한 운동은 스트레스를 날려주기도 하니 일석 백조랄까?

3 뇌졸중 예방법 7가지를 기억하고 대비하자

1) 혈압은 만병의 근원
 뇌졸중은 뇌혈관에 문제가 생겨 발생하는 것으로 결국 혈압이 직접적인 원인이 될 수 있다.



안팎의 온도 차가 심한 겨울철에는 더더욱 혈압에 신경을 써야 한다. 특히 고혈압 판정을 받은 사람은 꾸준히 혈압 강하제를 복용하는 것도 잊지 말자.

2) 내 음식 습관 돌아보기
 식습관에 따라 혈액 안에 이른바 '피떡'으로 불리는 혈전이 더 쌓일 수 있다. 혈관 안에 혈전이 축적되면 자연스레 피의 흐름이 막히게 되어 발병 확률이 높아진다. 특히 염분이 많은 음식과 기름기가 많은 고기는 나이가 들수록 더 멀리해야 한다. 연말, 연초일수록 모임이 잦으니 더 주의하자.

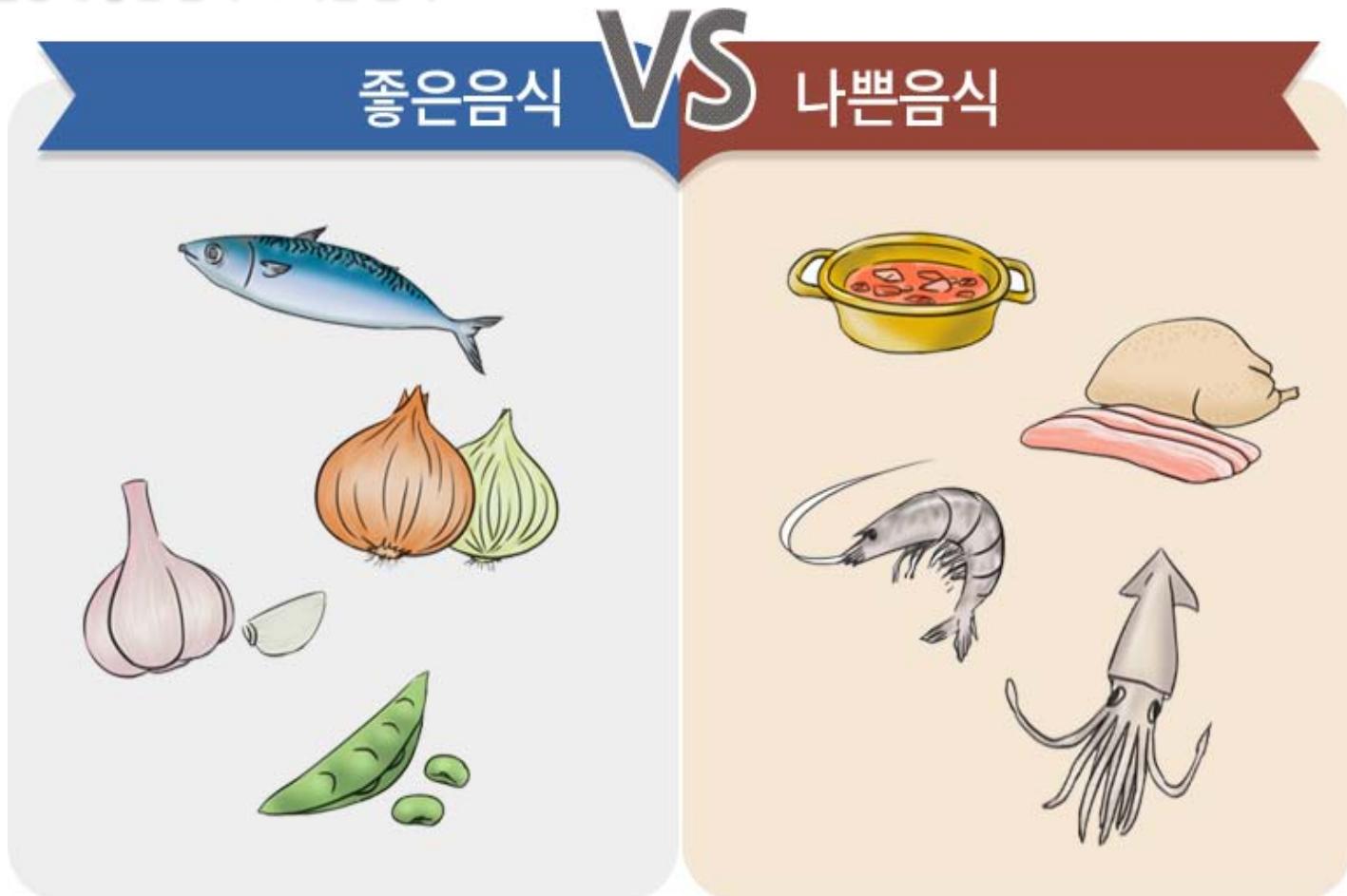


5) 내 몸 속 암살자, 술과 담배

내 혈관 속에 알코올과 연기가 흐르는 모습을 상상해보자. 피가 제대로 흐를 자리가 있을까? 당연히 뇌졸중의 위험도 두 배, 세 배가 될 수밖에 없다는 사실. 자동차에 양질의 기름을 안 넣고 물을 붓거나, 나무를 태워 연기를 불어넣는다면 고속도로에서 어떤 일이 발생할까?



4 뇌졸중에 좋은 음식 VS 나쁜 음식



좋은 음식	나쁜 음식
양파 - 껍질의 황색 색소가 모세혈관을 튼튼하게, 동맥을 부드럽게!	나트륨 가득한 찌개 - 염분의 바다, 그 바다를 삼키려는가?
마늘 - 콜레스테롤 DOWN! 심장수축력 UP!	고기류 - 저 기름이 당신의 혈관 안에!
콩 - 상한 혈관 회복, 위장을 따뜻하게!	술, 담배 - 두 말하면 잔소리, 혈전의 주범!
등 푸른 생선 - 미네랄과 비타민의 보물상자! 변비, 비만 저리 가라!	새우, 조개, 오징어 - 내 안에 콜레스테롤 있는 해산물은 주의