

여성의 심장 질환- Heart Disease in Women

여성은 심장병에 걸리지 않는다고 흔히 생각합니다. 그러나 다른 질병보다 심장병으로 인한 여성 사망자 수가 더 많습니다. 여성 누구나 심장 질환을 앓을 수 있습니다.

심장병을 가슴 통증과 동일시하는 경우가 많습니다. 그러나 여성의 경우 가슴 통증을 겪지 않을 수 있습니다. 통증이 있을 경우 여성들은 이 증상을 가슴이 쑤시고 조이거나 “답답하다”라고 표현합니다. 가슴 대신 견갑골 사이의 등 부위에 통증이 나타날 수도 있습니다.

이런 자각 증상은 심장 마비처럼 느껴지지 않기 때문에, 여성들은 이 같은 통증을 대수롭지 않게 여깁니다. 이런 증세를 가볍게 생각하면 안됩니다. 곧바로 의사의 진료를 받으십시오.

여성 심장 질환의 자각 증상은?

충분한 수면을 취했는데도 피로감을 심하게 느끼는 증상이 가장 두드러진 특징입니다. 그 밖의 자각 증상:

- 호흡 곤란
- 불면증
- 위장통
- 놀람증이나 신경 쇠약
- 두통이 생기거나 악화됨
- 가슴 통증
- 가슴이 “답답하거나” “조여드는” 느낌
- 가슴이 타는 듯한 느낌
- 어깨 사이 등 부위의 통증

- 가슴 부위의 통증이나 조여드는 느낌이 턱, 목, 어깨, 귀 또는 팔 안쪽 부위로 확산됨
- 배꼽 위쪽 복부 통증

개선책: 다음 단계를 따르면 심장을 튼튼하게 지킬 수 있습니다.

심장병 발병 위험률을 낮추는 방법

- 심장병의 가족력을 확인합니다.
- 자주 의사의 진료를 받습니다. 자신의 심장이 위험한 상태인지 확인합니다.
- 금연합니다. 흡연하는 사람들 가까이에 머물지 않습니다.
- 혈압을 자주 체크합니다. 정상 혈압을 유지하기 위해 필요할 경우 약물을 복용합니다.
- 혈당을 조절합니다.
- 콜레스테롤 수치를 자주 체크합니다.
- 활동적으로 생활합니다. 매일 걷기 운동을 하면 심장 마비의 위험을 낮출 수 있습니다.
- 알맞게 먹고 정상 체중을 유지합니다.
- 음식을 덜 짜게 섭취합니다.
- 피임약을 복용하는 경우 금연합니다.
- 갱년기 치료용 호르몬을 심장 마비를 막는 용도로 사용해서는 안됩니다.
- 지나치게 스트레스를 받거나 화를 내거나 슬퍼하면 심장 마비의 위험이 커집니다.
- 심장 마비 증세가 있을 경우 의사와 약물에 대해 의논하십시오. 약물 복용으로 심장 마비 재발 위험을 낮출 수 있습니다.



여성의 심장 질환- Heart Disease in Women



고혈압

- 혈압이 높을 경우 심장병 발병 확률도 높아집니다.
- 고혈압을 흔히 “소리 없는 살인자”라고 합니다. 고혈압은 자각 증세가 없기 때문에 자신의 혈압이 높다는 사실을 모르는 경우가 대부분입니다.
- 병원에 갈 때마다 혈압을 체크하십시오.

FDA 여성 건강부 <http://www.fda.gov/women>

자세한 내용을 알려면:

국립 신경 질환 및 뇌졸중
연구소 정보 센터
전화: 301-496-5751
<http://www.ninds.nih.gov>

국립 고혈압 교육 프로그램
국립 심폐혈 연구소
건강 정보 센터
전화: 301-592-8573