

## 노년 이상지질혈증 환자에게 필요한 정보

### 이상지질혈증 자주하는 질문 Q&A



#### Q. 고기를 잘 먹지 않는데 콜레스테롤이 높은 이유는 무엇일까요?

- 우리 몸의 콜레스테롤은 몸 안에서 만들어 지는 것과 음식 섭취를 통해서 얻어 지는 것 두 가지가 있습니다. 몸 안에서 만들어지는 비율은 70~80% 정도로 많고, 음식을 통해서 얻어지는 비율은 20~30% 정도로 적은 편입니다. 즉, 음식을 통한 콜레스테롤의 흡수보다는 간에서 콜레스테롤이 많이 만들어지는 것이 더 문제라는 것입니다. 따라서 고기를 잘 먹지 않는 경우에도 콜레스테롤이 많이 만들어지는 경우에는 콜레스테롤 수치가 높을 수 있습니다.

#### Q. 술이 좋은 HDL-콜레스테롤 수치를 올리나요?

- 적당한 술은 좋은 콜레스테롤인 HDL-콜레스테롤 수치를 올릴 수 있습니다. 그러나 마시는 술의 양이 많으면 알코올 자체가 가진 칼로리를 많이 섭취하게 되고, 또한 고지방, 고칼로리 안주를 같이 먹게 되어 결과적으로 나쁜 LDL-콜레스테롤 수치가 올라갈 수 있어 주의가 필요합니다. 그리고 지속적인 음주는 간기능 이상을 초래할 수 있습니다.

#### Q. 이상지질혈증은 어떻게 진단하나요?

- 이상지질혈증은 혈액속의 지질(기름기)를 측정하여 진단합니다. 혈액에서 측정이 가능한 지질에는 총콜레스테롤, 중성지방, 좋은 HDL-콜레스테롤, 나쁜 LDL-콜레스테롤이 있습니다. 나쁜 LDL-콜레스테롤 수치는 직접 측정할 수도 있고 앞의 3개 수치로 계산하여 구하기도 합니다.
- 총콜레스테롤, 좋은 HDL-콜레스테롤, 나쁜 LDL-콜레스테롤 검사는 금식을 하지 않아도 할 수 있지만 중성지방 검사는 측정 전 적어도 12시간 이상 금식해야 합니다.

#### Q. 치료약제는 언제까지 복용해야 하나요?

- 이상지질혈증약은 오래 복용해도 중독되는 일이 없고, 약에 내성이 생기지도 않기 때문에 정기적인 검사와 담당 의사의 조언에 따라 끊지 말고 꾸준히 복용해야 합니다.

#### Q. 콜레스테롤 수치가 정상이 되었다고 합니다. 이제 약을 끊어도 되지 않나요?

- 콜레스테롤 수치가 목표치 도달하였다고 해서 임의로 약을 끊어서는 안 됩니다. 약을 끊게 되면 콜레스테롤 수치는 약을 복용하기 이전의 상태로 서서히 올라가게 됩니다. 콜레스테롤 수치가 다시 올라가면 심뇌혈관질환의 위험도도 다시 증가하므로 이상지질혈증약은 끊지 말고 꾸준히 복용해야 합니다.

#### Q. 당뇨병으로 여러 가지 약을 이미 먹고 있습니다. 이상지질혈증 약까지 먹으려니 너무 부담이 되는데 어떻게 하면 좋을까요?

- 당뇨병 환자는 동맥경화성 심뇌혈관질환의 고위험군에 속합니다. 따라서 당뇨병 환자에서는 당뇨병이 없는 이상지질혈증 환자에서 보다 콜레스테롤 수치를 더 낮게 유지해야 심뇌혈관질환 발생을 효과적으로 예방할 수 있습니다. 비록 약 개수가 많아 부담되더라도 이상지질혈증약을 꼭 복용하여 콜레스테롤을 목표수치로 유지하는 것이 필요합니다.

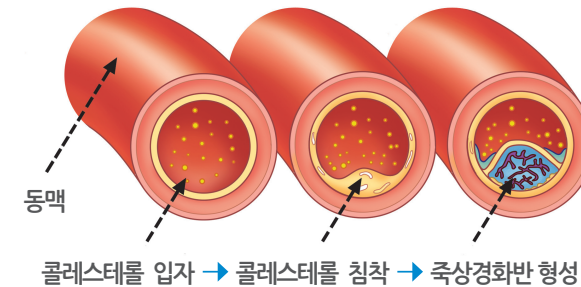
## 노년 이상지질혈증 환자에게 필요한 정보

### 이상지질혈증 알기/ 원인/ 위험인자



#### ● 이상지질혈증이란?

혈액에서 측정이 가능한 지질(기름기)에는 총콜레스테롤, LDL-콜레스테롤, 중성지방, HDL-콜레스테롤 4가지가 있습니다. 이상지질혈증은 혈액의 지질수치에 이상이 있다는 것을 말하며, 다음 모두에 해당됩니다.



- 나쁜 LDL-콜레스테롤이 높은 경우
- 중성지방이 높은 경우
- 총콜레스테롤(이 속에는 나쁜 LDL-콜레스테롤, 중성지방, 좋은 HDL-콜레스테롤이 모두 포함됨)이 높은 경우
- 좋은 HDL-콜레스테롤이 낮은 경우

#### ● 나쁜 LDL(저밀도지질단백질)-콜레스테롤이란?

혈액 내의 수치가 높을수록 동맥경화가 잘 생기는 콜레스테롤을 말합니다.

#### ● 좋은 HDL(고밀도지질단백질)-콜레스테롤이란?

혈액 내의 수치가 높을수록 동맥경화를 예방할 수 있는 콜레스테롤을 말합니다.

#### ● 이상지질혈증의 원인은?

이상지질혈증을 일으키는 흔한 원인에는 동물성 지방 섭취, 탄수화물 과다섭취, 비만, 운동부족, 연령증가, 술, 흡연, 스트레스 등이 있습니다. 당뇨병이 있으면 이상지질혈증이 같이 있는 경우가 많은데, 특히 중성지방은 높고, 좋은 HDL-콜레스테롤은 낮은 경우가 흔합니다.

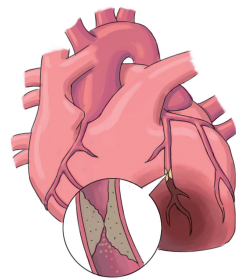
#### ● 나쁜 LDL-콜레스테롤 이외의 심혈관질환의 주요 위험인자

| 위험인자  | 내용  |
|---|---|
| 당뇨병   | • <b>당뇨병</b> 하나만 있어도 고위험군에 속합니다.  |
| 흡연  | • <b>흡연</b> 하는 경우   |
| 고혈압   | • 수축기혈압 <b>140 mmHg 이상</b> 또는 확장기혈압 <b>90 mmHg 이상</b> 또는 항고혈압약제 복용              |
| 좋은 HDL-콜레스테롤이 낮음  | • 좋은 HDL-콜레스테롤이 <b>40 mg/dL 미만</b> 인 경우   |
| 연령  | • 남성의 경우 <b>45세 이상</b> , 여성의 경우 <b>55세 이상</b>                                   |
| 조기 관상동맥질환의 가족력  | • 부모, 형제자매 중 남성의 경우 55세 미만, 여성의 경우 65세 미만에서 <b>관상동맥질환(협심증, 심근경색 등)</b> 이 발병한 경우 |
| <input checked="" type="checkbox"/> 좋은 HDL-콜레스테롤이 60 mg/dL 이상인 경우에는 보호인자로 간주합니다.<br><input checked="" type="checkbox"/> 위험인자의 개수에 따라 치료 목표치가 결정됩니다. |   |

## ● 이상지질혈증을 관리해야 하는 이유는?

- 이상지질혈증은 대부분 증상이 없어 치료하지 않고 지내는 경우가 많습니다. 하지만 장기간 방치하면 콜레스테롤이 혈관벽에 쌓이게 되어 혈관이 좁아지거나 막혀 협심증, 심근경색, 뇌졸중(뇌경색)과 같은 심뇌혈관질환이 발생하고, 심뇌혈관질환으로 인한 사망이 증가합니다.
- 반대로 이상지질혈증을 치료하면 심뇌혈관질환의 발생률과 재발률이 감소하고, 사망률도 낮아집니다. 이상지질혈증의 관리는 단순히 콜레스테롤 수치를 낮추는 것을 넘어 심뇌혈관질환의 예방과 치료에 매우 중요합니다.

## ● 이상지질혈증의 합병증

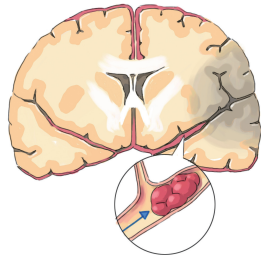


### 허혈성 심장질환

협심증, 심근경색증

#### 증상

- 심한 흉통
- 호흡곤란
- 심하면 급사



### 뇌혈관질환

중풍/ 뇌졸중(뇌경색)

#### 증상

- 어지럼증
- 사지마비
- 실어증

## ● 이상지질혈증 검사를 해야 하는 경우

- 1 심뇌혈관질환(뇌졸중, 심장병)을 이미 진단받았거나 의심이 되는 경우
- 2 당뇨병이나 고혈압이 있는 경우
- 3 복부비만, 과체중 또는 비만인 경우
- 4 가족성 이상지질혈증 또는 조기 관상동맥질환의 가족력이 있는 경우
- 5 자가면역성 만성염증성질환(예: 류마티스관절염, 전신루프스, 건선 등)이 있는 경우
- 6 만성콩팥병이 있는 경우

## ● 병원 방문 시 받아야 하는 검사와 진료

### 검사주기

- 치료 전 확진을 위한 공복 지질검사
- 치료 시작 후 4~12주 뒤에 다시 지질검사
- 심혈관계 위험도와 지질 수치 변화에 따라 주기적인 지질 검사

### 체크사항

- 생활습관개선 여부
- 약물요법으로 잘 조절되고 있는지 여부
- 약물에 대한 효과와 약을 잘 복용하고 있는지 등
- 약물 부작용 여부
  - 1) 간효소 수치 검사
  - 2) 근육병증(근육통, 근쇠약감 등의 증상) 여부

## ● 이상지질혈증 치료 대상과 치료목표치

| 위험도 분류 |                                  | 나쁜 LDL-콜레스테롤 목표치 |
|--------|----------------------------------|------------------|
| 초고위험군  | 관상동맥질환, 허혈성 뇌졸중, 일과성허혈발작, 말초혈관질환 | 70 mg/dL 미만      |
| 고위험군   | 경동맥질환, 복부 동맥류, 당뇨병               | 100 mg/dL 미만     |
| 중등도위험군 | 당뇨병을 제외한 주요 위험인자 2개 이상           | 130 mg/dL 미만     |
| 저위험군   | 당뇨병을 제외한 주요 위험인자 1개 이하           | 160 mg/dL 미만     |

☒ 고위험 또는 초고위험 환자에서는 목표치를 넘는 수치이면 생활습관개선과 더불어 바로 약물 치료가 필요합니다.  
☒ 저위험 또는 중등도 위험 환자에서는 생활습관개선을 수 주 내지 수 개월 했는데도 목표치에 도달하지 못하면 약물 치료가 필요합니다.

## ● 올바른 식사요법 알고 실천하기

콜레스테롤 조절에 도움이 되는 음식을 섭취하면 나쁜 LDL-콜레스테롤과 중성지방 수치를 낮출 수 있고, 좋은 HDL-콜레스테롤을 높일 수 있습니다.

| 콜레스테롤 조절에 도움이 되는 음식 |   |
|---------------------|---|
| 오메가3 지방산            | 등푸른 생선 (고등어, 꽁치, 정어리 등)   |
| 오메가6 지방산            | 견과류 (땅콩, 호두 등)  |
| 식물성 기름              | 콩기름, 들기름, 올리브기름 등의 식물성 기름이 동물성 기름보다 건강에 좋습니다. 음식은 기름을 적게 사용해서 조리하는 것이 좋습니다. |
| 식이섬유                | 잡곡, 해조류, 채소, 과일 껍질<br>잡곡이나 현미, 통밀 등의 통곡식품이 백미보다 좋습니다.                       |

☒ 술이나 탄수화물, 단순당(과당, 설탕 등)을 많이 섭취하면 중성지방이 증가합니다.  
☒ 채소, 콩류, 생선류, 과일류, 유제품 등을 골고루 섭취하는 균형 잡힌 식사가 좋습니다.  
☒ 어떠한 음식도 과다섭취 시 칼로리가 높아지기 때문에 적당량을 섭취하는 것이 좋습니다.

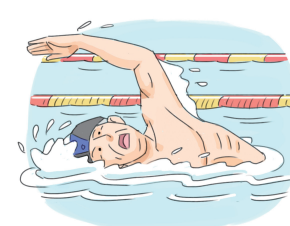
## ● 올바른 운동요법 알고 실천하기



걷기



뛰기



수영



자전거 타기



근력운동