

심부전 바로 알고 잘 살아가기

심부전 환자의 건강한 생활을 위한 안내서



심부전 바로 알고 잘 살아가기

심부전 환자의 건강한 생활을 위한 안내서

▶ 편집위원회

위원장

백상홍 (가톨릭의대 순환기내과)

위원 (가나다순)

김민석 (울산의대 심장내과)

김응주 (고려의대 순환기내과)

손연정 (순천향의대 간호학과)

유병수 (연세 원주의대 심장내과)

윤종찬 (연세의대 심장내과)

▶ 발행인: 조명찬

▶ 편집인: 백상홍

▶ 발행일: 2015년 2월

▶ 발행처: 대한심장학회 심부전연구회

▶ 홈페이지: www.khfs.or.kr

▶ 제작: 싸이컴

● 본 책자의 저작권은 대한심장학회 심부전연구회에 있으므로 무단 출판이나 복제를 할 수 없습니다.

들어가는 말

‘심부전(心不全)’이라는 질병을 앓고 있는 환자가 전 세계적으로 증가하고 있으며, 우리나라도 고령화 사회로 진행될수록 심부전 환자 수는 더욱 증가할 것으로 예측하고 있습니다.

심부전은 대부분 만성 질환으로, 진단 및 치료가 중요할 뿐 아니라 환자 교육도 아주 중요합니다. 이번에 대한심장학회 심부전연구회에서 심부전이라는 질병을 환자 및 보호자들이 올바르게 이해하여 질병을 관리하는데 도움이 되도록 교육용 책자를 발간하게 되었습니다. 정보의 홍수시대에 많은 것을 알기보다는, 올바르게 아는 것이 더욱 소중하다고 믿고 있습니다.

심부전으로 치료 중인 환자뿐 아니라 간호를 위해 수고하시는 보호자분들 모두에게 희망을 가지고 쾌유하시기를 바라는 마음을 전달하면서, 본 책자의 올바른 정보 제공으로 질병 관리에 도움이 되기를 바라겠습니다.

환자 눈높이에 맞는 교육용 책자 제작에 수고하신 편집위원들에게 감사드리며, 처음 제작하는 환자 교육용 책자로 미비한 점은 앞으로 많은 분들의 지적과 격려로 개선해 나가도록 하겠습니다.

감사합니다.

편집위원회 위원장
대한심장학회 심부전연구회 회장

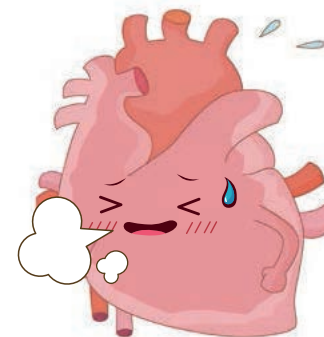
목차

01. 심부전이란 무엇인가?	05
02. 심부전이 발생하는 이유는?	06
03. 심부전의 증상은?	08
04. 심부전의 진단은?	10
05. 심부전의 치료는?	14
06. 심부전 환자가 스스로 해야 하는 일은?	18
07. 심부전 환자의 보호자가 해야 하는 일은?	24

심부전이란 무엇인가?

심부전이란 심장의 기능이 떨어져 몸 전체로 혈액을 충분히 공급하지 못하는 상태를 말합니다. 심부전은 특정한 질병이 아니고 다양한 원인에 의하여 발생할 수 있습니다.

심부전이라는 병은 완전히 치료되는 경우는 드뭅니다. 하지만 전문 의와 함께 치료 계획을 잘 세우고, 약물 치료를 꾸준히 하면서 적절한 관리를 한다면 일상생활을 하는 데 큰 지장을 받지 않을 수 있습니다.



요점

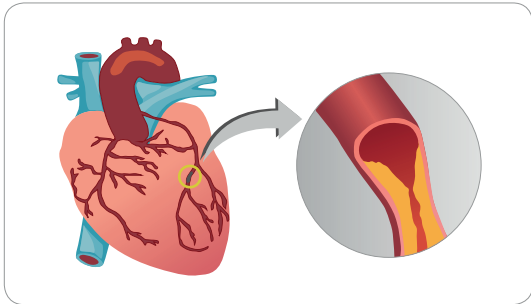
심부전이란 심장의 기능이 떨어져 몸 전체로 혈액을 충분히 공급하지 못하는 상태를 말합니다.

심부전이 발생하는 이유는?

심부전은 아래와 같이 여러 원인 질환에 의해 나타날 수 있습니다.

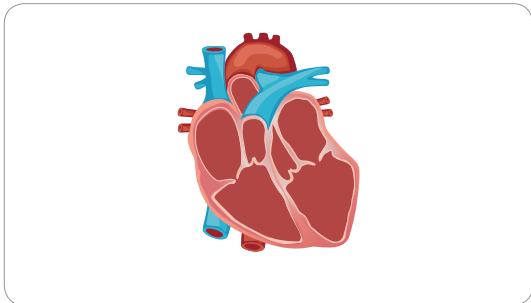
1) 관상동맥 질환 (협심증, 심근경색증)

관상동맥 질환은 심장의 근육에 산소와 영양분을 공급하는 혈관 (관상동맥)이 좁아지거나 막혀서 생기는 질환입니다.



2) 심장근육 질환 (심근병증)

유전적인 원인이나 감염, 염증 등 다양한 원인에 의하여 심장근육 자체에 병이 오는 경우를 말합니다.



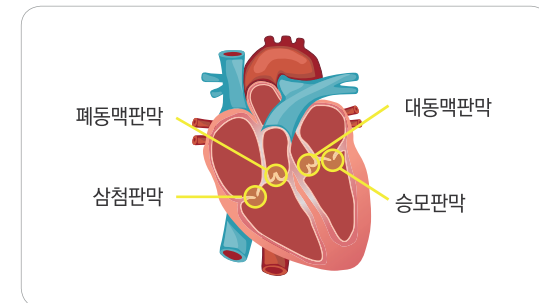
3) 고혈압

고혈압이 잘 조절되지 않을 때에도 심부전이 발생할 수 있습니다.



4) 심장판막 질환

심장에는 피를 한 방향으로 흐르도록 도와주는 판막이 있는데, 이 판막에 생기는 질환을 말합니다.



03

심부전의 증상은?

심부전의 주요 증상으로는 아래의 4가지를 들 수 있습니다.

1) 쉬운 활동이나 휴식 중에도 숨이 차다. (호흡 곤란)



2) 발목이 붓고 누르면 자국이 남는다. (발목 부종)



3) 피곤하고 쉽게 지친다. (만성 피로)



4) 밤에 계속 기침이 나거나 숨쉬기 불편해 잠에서 깬다. (밤에 증상 악화)



요점

숨쉬기 어렵거나 발목이 붓고, 쉽게 피로하며 밤에 증상이 악화되는 등 이 중 어느 것이라도 일상생활에 지장을 줄 경우에는 전문의와 상의하는 것이 좋습니다.

04

심부전의 진단은?

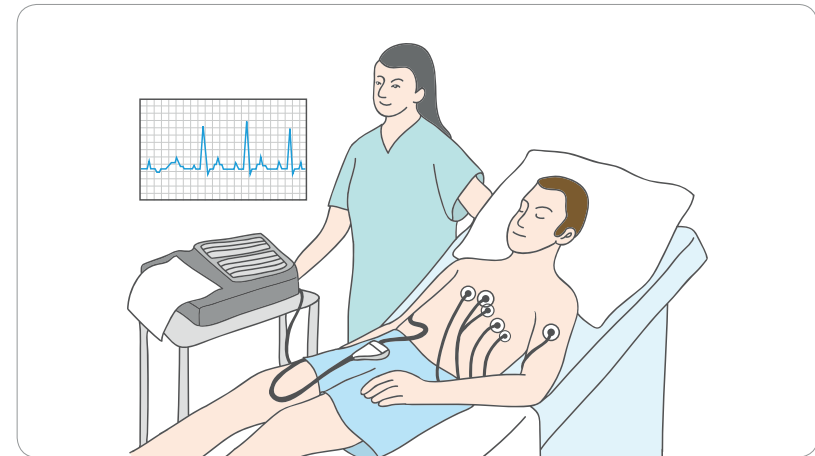
심부전의 증상이 있거나 심부전이 의심되어 병원에 오게 되면, 의사는 증상에 대해 질문을 한 후 심부전을 진단하기 위한 아래의 검사들을 하게 됩니다.

1) 문진과 신체 검사

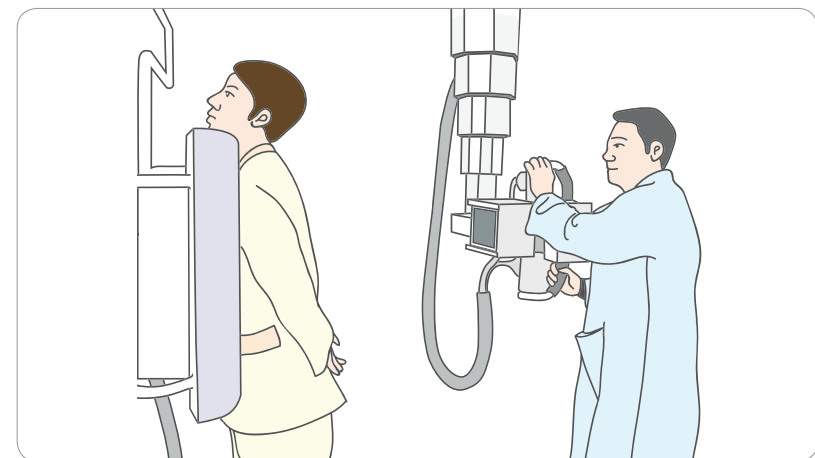
환자의 증상, 과거 병력, 약물 사용, 일반 건강 상태 등을 확인하며 맥박, 혈압 등을 측정합니다. 환자의 심장과 폐의 소리를 듣고, 발목 부종 등을 살펴봅니다.



2) 심전도 검사



3) 흉부(가슴) 사진촬영



04

심부전의 진단은?

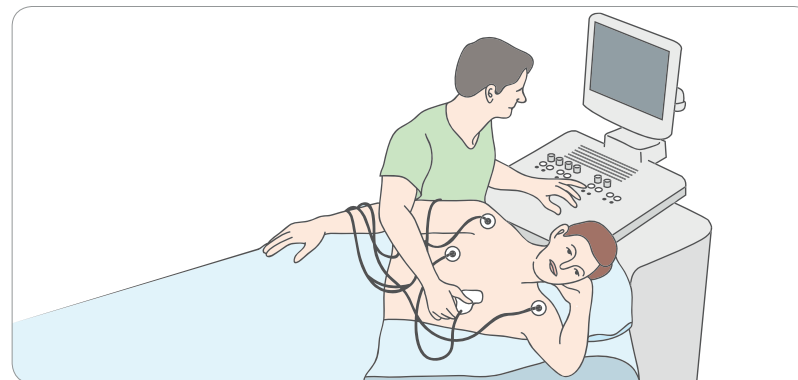
4) 혈액 검사

혈액 검사로 심부전과 관련 있는 질환을 확인합니다(예: 빈혈 유무, 콩팥질환 여부, 갑상선 기능 등). 심부전 상태를 평가하는 특수 혈액 검사(BNP 혹은 NT-proBNP)도 중요한 검사입니다.



5) 심장 초음파 검사

심장 초음파 검사로 심장의 구조와 기능을 확인합니다. 심부전 진단에 가장 핵심적인 검사 방법입니다.



6) 기타 특수 검사

이외에도 필요한 경우 운동부하 검사나 CT, MRI 혹은 관상동맥 조영술 등을 시행할 수 있습니다.

요점

심부전을 진단하기 위한 검사에는 의사와의 면담, 심전도 검사, 흉부(가슴) 사진촬영, 혈액 검사, 심장 초음파 검사 혹은 기타 특수 검사를 시행 할 수 있습니다.

심부전의 치료는?

심부전의 치료 목표는 환자의 증상을 완화시키고 더 오래 살게 하는데 있으며, 크게 약물 치료와 수술 치료로 나누어 볼 수 있습니다.

1) 약물 치료

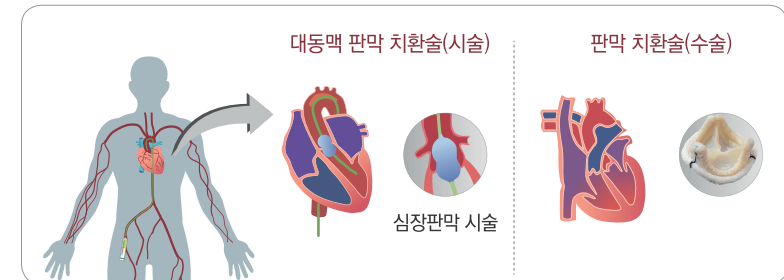
- 심부전 환자는 일반적으로 약물 치료를 우선적으로 받습니다.
- 약물 치료를 잘 받아야 심부전의 증상이 완화되고, 일상생활이 더 편해지며 오래 살 수 있습니다.
- 심부전의 증상이 좋아졌어도 병의 경과를 좋게 하기 위해서는 약물 복용을 꾸준히 지속해야 합니다.
- 심부전 환자에게 사용되는 약제는 다음과 같습니다.
 - 안지오텐신 전환효소 억제제, 안지오텐신 수용체 차단제, 베타 차단제: 해로운 스트레스 호르몬의 효과를 차단해 준다.
 - 이뇨제: 몸이 붓고, 숨찬 증상을 완화해 준다.
 - 강심제: 숨찬 증상을 완화해 준다.
 - 항응고제(와파린이나 쿠마딘): 뇌졸중을 예방해 준다.

2) 수술 치료

심부전을 일으키는 원인 질환에 따라 아래와 같은 내과적인 시술이나 외과적인 수술을 받을 수 있습니다.

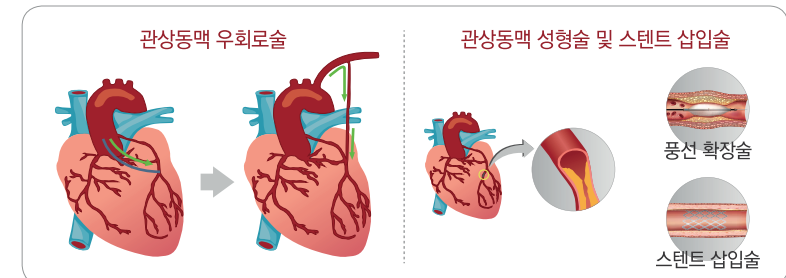
1 심장판막 질환에 대한 수술

심한 심장판막 질환이 있을 때에 시술이나 수술을 시행할 수 있습니다.



2 관상동맥 질환에 대한 수술

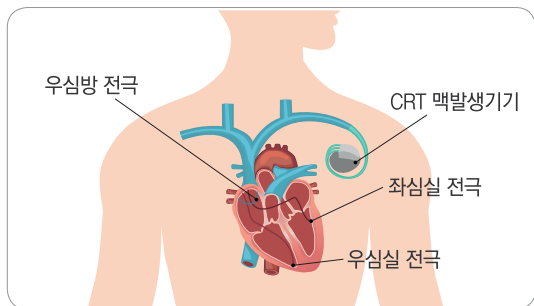
심한 관상동맥 질환이 있을 때에 시술이나 수술을 시행할 수 있습니다.



심부전의 치료는?

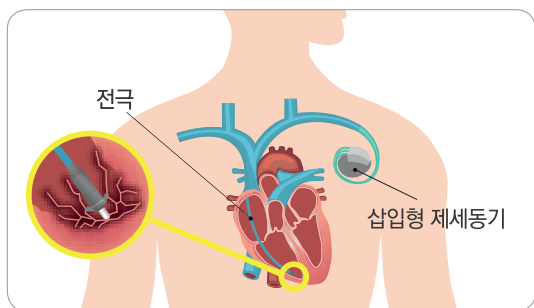
3 심장 재동기화 치료(Cardiac Resynchronization Therapy: CRT)

심부전 환자 중 심장의 왼쪽과 오른쪽이 동시에 뛰지 못하여 심장의 펌프 역할이 약화되어 있는 환자들에게 심장 재동기화 치료를 시행하면 증상이 완화되고 더 오래 살 수 있습니다.



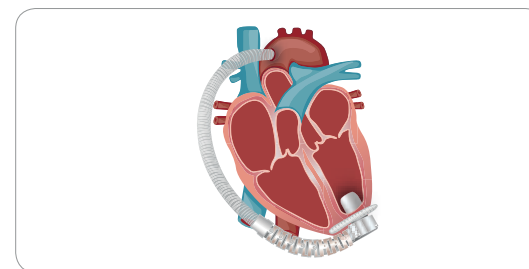
4 삽입형 제세동기 삽입술(Intracardiac Defibrillator: ICD)

심한 심부전 환자에서 삽입형 제세동기 삽입술을 시행하면 실신 하거나 급사하는 것을 막을 수 있습니다.



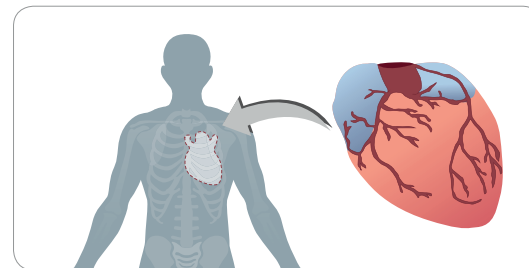
5 좌심실 보조 장치(Left Ventricular Assist Device: LVAD)

심한 심부전 환자 중 심장 이식 수술이 힘들 경우 고려할 수 있으며 심장 펌프 역할을 돕는 기계 장치를 몸 안에 삽입하게 됩니다.



6 심장 이식 수술

심한 심부전 환자 중 약물 치료에 반응이 없고 증상이 심한 경우에 심장 이식 수술을 고려합니다.



요점

심부전의 원인에 따른 각 시술이나 수술은 전문의와 충분히 상의한 후 필요한 경우에만 이루어집니다.

심부전 환자가 스스로 해야 하는 일은?

심부전은 짧은 시간에 완치되는 병이라기보다는 오랜 기간에 걸쳐 잘 관리해야 하는 병입니다. 따라서 심부전 환자 스스로가 약물 치료를 꾸준히 하면서 자신의 건강 상태를 잘 확인하고 일상생활에서 건강한 생활 습관을 유지해야 합니다.

1) 약물 복용

- 처방받은 약을 매일 같은 시간에 정확하고 꾸준히 복용해야 합니다.
- 약물을 복용하는 도중 불편한 증상이 생기면 당장 복용을 중단 하기 보다는 의료진과 만나서 상의하는 것이 필요합니다.



2) 증상 변화 관찰

1 빨리 진료를 받아야 할 긴급 증상

- 호흡 곤란이 심하게 지속되어 일상생활이 어려운 경우
- 어지러운 증상이 심하거나 의식을 잃고 쓰러진 경우
- 두근거리는 증상으로 어지럽거나 아찔한 경우
- 가슴이 답답하거나 통증이 지속되는 경우



심부전 환자가 스스로 해야 하는 일은?

2 외래 방문 시 의료진에게 말해야 할 증상

평소에 다음과 같은 증상들이 있을 때에는 잘 기록해 두었다가 의료진에게 알려 주어야 합니다.

- 체중 증가: 하루에 1kg 이상 혹은 일주일에 2kg 이상
- 부종: 다리, 발, 손 또는 배가 붓는 증상
- 호흡 곤란: 평상시보다 숨찬 증상이 더 심한 경우
- 최근 피로하여 일상생활이 힘들어지는 경우
- 입맛이 줄거나 소화가 잘 안 되는 경우
- 밤에 숨이 차서 잠이 잘 안 오거나 자주 깨는 경우



3) 올바른 식사

과식을 하게 되면 심장에 부담을 주므로 식사를 소량씩 나누어 섭취해야 하며 소금과 물, 지방이 많은 음식은 제한하는 것이 좋습니다.

- 식사는 과식하지 않고 소량씩 자주 섭취합니다.
- 짜게 먹지 않도록 주의합니다.
- 물을 너무 많이 마시지 않도록 합니다.
- 기름기가 많은 음식은 삼가합니다.



① 염분 제한

염분을 과도하게 섭취하면 체내에 수분이 늘어나 부종의 원인이 되며 심장에 부담이 됩니다.
1일 염분은 5-6g 이하로 제한하는 것이 좋습니다.

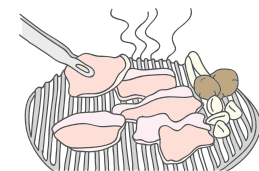
음식의 염분 함량

칼국수 1그릇: 4.7gm
설령탕 1그릇: 8gm
짬뽕 1그릇: 4.5gm
김치찌개 1인분: 4.3gm
된장찌개 1인분: 2.1gm
김밥 1줄: 1.4gm
김치전 1장: 2.2gm



② 수분 제한

1일 1.5~2 리터로 수분 섭취를 제한해야 하므로 사용하는 컵의 용량을 알고 1일 몇 잔 정도 마시는지 알아야 합니다.



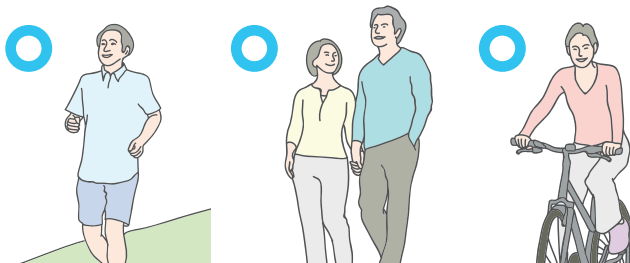
③ 고지방, 고콜레스테롤 음식 제한

과식은 심장에 부담을 주므로 음식은 소량씩 나누어서 섭취하도록 합니다.

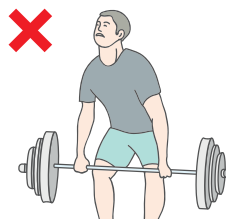
심부전 환자가 스스로 해야 하는 일은?

4) 적절한 운동

- 일주일에 3~5번 정도, 한 번에 약 20~30분가량 운동합니다.
- 운동을 하기 전과 후에는 준비 운동과 마무리 운동을 합니다.
- 유산소(자전거, 약간 빠른 보행, 가벼운 댄스, 리듬체조) 운동이나 하체 위주의 가벼운 근력 운동이 좋습니다.
- 운동을 하는 도중 심하게 가슴이 아프거나 피로하거나 어지러우면 즉시 운동을 멈추어야 합니다.
- 몸의 상태가 좋지 않거나 날씨가 더울 때에는 탈수나 열사병에 주의하도록 합니다.



걷기, 가벼운 산책, 자전거 타기 등의 유산소 운동을 하세요.



격렬한 운동을 피하세요.

5) 기타 사항

- 금주 또는 절주(1~2잔/일 이내)하고 반드시 금연해야 합니다.
- 독감 예방주사와 같은 예방접종을 정기적으로 받아야 합니다.
- 일을 하고 있다면 충분한 약물 치료와 운동 치료를 하면서 가급적 일을 지속하는 것이 바람직합니다.
- 우울하거나 기억력이 떨어진다면 의료진과 상의하여 정신의학적인 도움을 받는 것이 필요합니다.
- 평소에 심부전에 의한 증상이 심하지 않다면 성생활을 지속할 수 있습니다.
- 정기적인 진찰과 검사를 통해 의료진과 치료 계획을 상의하고, 스스로 자신의 건강 상태를 잘 알고 있어야 합니다.



요점

체중이 증가하거나 발목 등이 붓는지, 숨이 평소보다 더 차지 않는지 스스로 매일 확인하는 것이 필요합니다. 또한, 덜 짜게 먹고 물을 적게 먹으며 규칙적으로 운동하는 것이 필요합니다.

심부전 환자의 보호자가 해야 하는 일은?

심부전 환자의 보호자도 심부전에 대하여 잘 알고 환자를 도울 수 있어야 합니다.

1) 약물 복용 확인

심부전 환자가 처방받은 약물을 잘 복용하고 있는지 살펴보고 약물을 복용하면서 불편해하는 점은 없는지 확인해 보아야 합니다.

2) 증상 변화 관찰

때로는 심부전 환자 스스로가 증상이 변화하는 것을 잘 알지 못할 수도 있으므로 환자나 의료진에게 증상의 변화를 알려 주어야 합니다. 특히 체중을 매일 재는 것을 도와주어야 하고, 호흡 곤란이나 부종이 더 심해지지 않는지 확인해 보아야 합니다.

3) 짜게 먹지 않도록 돕기

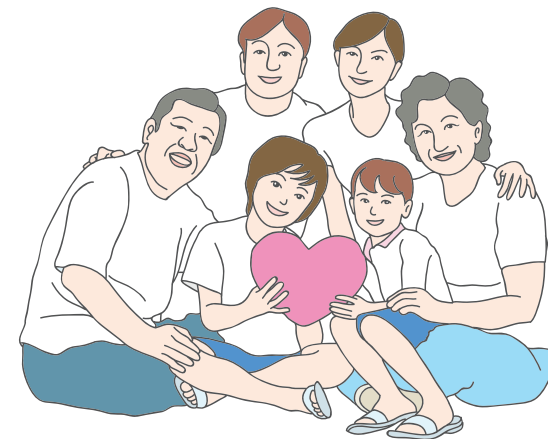
식사는 보통 가족이나 친구들과 함께 하는 경우가 많으므로 심부전 환자가 짜게 먹지 않도록 도와주어야 합니다.

4) 신체 활동 돕기

심부전 환자가 가능한 범위에서 신체 활동을 지속할 수 있도록 도와 주어야 합니다. 신체 활동을 꾸준히 유지해야 심부전에 의한 입원을 줄일 수 있습니다.

5) 정신적 도움 및 의사소통

심부전 환자는 우울감이나 기억력 감퇴가 잘 동반되므로 자신에게 보호자가 있다는 정신적인 안정감을 가질 때에 삶에 대한 긍정적인 태도를 가지게되며 삶의 질이 향상될 수 있습니다. 또한, 보호자가 어떻게 도움을 줄 수 있는지 심부전 환자와 직접 의사소통을 하는 것이 무엇보다 중요합니다.



심부전 다이어리

[illegible]