

이상지질혈증

정의 이상지질혈증은 콜레스테롤과 중성지방을 운반하는 지단백의 생합성 증가 또는 분해 감소에 의해 혈액 중에 지질 또는 지방성분이 과다하게 많이 함유하게 되는 상태를 말합니다. 그 결과 혈중에 총콜레스테롤, LDL콜레스테롤, 중성지방이 증가된 상태거나 HDL콜레스테롤이 감소된 상태가 됩니다. 이상지질혈증은 더불어 고지혈증, 고콜레스테롤혈증, 고중성지방혈증 등의 용어들이 유사한 의미로 통용되고 있으나, 이상지질혈증은 이 셋을 모두 포함하는 질환명입니다.

원인 이상지질혈증은 지방 위주의 식생활, 운동 부족, 유전적인 요인 등에 의해 발생하거나 갑상선기능저하증, 만성간질환, 신증후군 등의 기저 질환 또는 임신, 약물 복용 등에 의해 유발되기도 합니다.

증상 가족성 고콜레스테롤혈증이나 가족성 고중성지방혈증 등 유전적 소인에 의한 경우 황색종, 황색판종, 간비대, 신장비대 등이 나타날 수 있지만, 대개 무증상으로 혈액검사에서 발견되는 경우가 대부분입니다.

진단/검사 이상지질혈증을 진단하기 위해서는 공복상태에서 혈액검사를 하여 간단하게 알 수 있습니다. 적어도 2회 이상의 측정에서 이 중 하나라도 이상이 발견되면 이상지질혈증이라고 불릴 수 있습니다.

- 총콜레스테롤 200mg/dL 이하
- LDL콜레스테롤 130mg/dL 이하
- HDL콜레스테롤 60mg/dL 이상
- 중성지방 150mg/dL 이하

치료 운동 및 식이 요법 등의 생활습관 교정과 더불어 약물 치료가 이상지질 치료의 핵심입니다. 일반적으로 약물요법은 스타틴계열의 약물이 가장 흔히 쓰이는데 3개월 정도의 식이요법 후에도 고지혈증이 계속될 때 시행합니다. 또한 다른 위험요인들을 평가하여 즉각적인 약물치료가 필요한 경우도 있습니다.

경과/합병증 이상지질혈증 초기증상이 거의 없다는 이유로 관리를 하지 않을 경우 고혈압과 동맥경화증이 진행되며 심근경색증, 뇌졸중 등 심혈관계 질환으로 발전할 수 있습니다. 심장마비, 뇌졸중, 당뇨병을 포함한 심뇌혈관 질환은 가장 흔한 사망 원인입니다.

예방/생활습관 적정체중을 유지하고, 규칙적인 운동을 하는 것과, 포화지방산의 섭취를 줄이는 등의 식이 조절도 중요합니다. 또한, 흡연을 하고 있다면 금연하는 것이 중요하고 비흡연자는 간접흡연을 피하는 것이 중요합니다.

고지혈증

영양관리의 필요성

고지혈증은 대사증후군 뿐 아니라 심혈관질환의 중요한 위험요인으로 사망률이 높은 뇌혈관질환과 허혈성 심질환을 야기시키는 것으로 알려져 있으므로 예방을 위한 노력이 필요합니다. 국민건강영양조사에서 보고된 20세 이상 성인의 고지혈증 유병률을 살펴보면 1998년에는 32.4%, 2001년에는 42.6%, 2005년에는 44.1%로 지속적으로 증가되고 있는데, 이러한 높은 고지혈증 유병률 및 증가추세를 고려할 때 혈관 질환을 예방하기 위한 적극적인 관리와 교육이 필요합니다.



균형 식사 상차림

식사요법



• 과도한 열량섭취를 피하고 신체활동을 증가시켜 적정체중을 유지합니다.

-과체중, 비만인 경우 체중조절을 할 경우 혈중 콜레스테롤과 중성지방을 낮출 수 있다고 알려져 있으므로 건강한 체중을 유지하도록 합니다.

-건강한 표준체중은 본인의 키(m)의 제곱에 남자는 22, 여자는 21을 곱해서 구하는데(키가 160cm 인 여자의 예시: $1.6 \times 1.6 \times 21 = 54\text{kg}$) 표준체중보다 10%이상 체중이 더 나갈 경우 과체중, 20% 이상 더 나갈 경우 비만으로 판정합니다.

-적정 섭취량은 대개 표준체중에 30을 곱하여 구합니다(표준체중이 54kg이라면, $54 \times 30 = 1600\text{kcal}$)

• 포화/트랜스지방, 콜레스테롤의 섭취를 주의합니다.

-포화지방(육류의 기름, 껌질, 내장, 커피프림, 일반우유, 라면등)과 트랜스지방(패스트푸드, 튀김음식, 인스턴트, 가공식품, 마가린등)의 과다 섭취는 심혈관질환의 강력한 위험요인으로 보고되고 있으므로 가급적 섭취를 피하도록 합니다.

-콜레스테롤을 지속적으로 과도하게 섭취할 경우 심혈관질환을 증가시킬 수 있다고 보고되고 있지만, 포화지방과 트랜스지방 섭취를 우선적으로 줄일 것을 권장하며, 검사 결과 혈중 콜레스테롤 수치가 높게 측정된 경우, 식사를 통한 콜레스테롤(계란노른자, 명란젓, 새우, 오징어등) 섭취를 줄일 것을 권장합니다.



포화지방, 트랜스지방이 많이 함유된 음식

• 단일/다가 불포화지방산은 적당량 섭취합니다.

-단일불포화지방산(올리브기름, 카놀라기름, 땅콩기름등)을 포화지방 대신 섭취할 경우 혈중 지질에 좋은 영향을 미친다고 보고되고 있습니다. 그러나 아무리 좋은 기름이라도 과도하게 섭취할 경우 열량섭취 과다로 인한 체지방 축적을 야기할 수 있으므로 음식 조리 시 적당량 사용하도록 합니다.



단일,다가불포화지방산 함유 식품

-다가불포화지방산은 오메가6(해바라기기름, 콩기름, 옥수수기름등)와 오메가3(등푸른생선, 호두, 들기름등) 지방산으로 분류되는데, 오메가 6지방산을 섭취하면 LDL-콜레스테롤이 감소하고 HDL-콜레스테롤은 상승되는 좋은 효과가 있다고 보고되고 있으며, 오메가 3지방산에 해당하는 EPA (eicosapentaenoic acid)와 DHA(docosahexaenoic acid)를 섭취할 경우 중성지방을 감소시키는 효과가 있다고 보고되고 있으므로 식품을 통해 적정량 섭취하도록 합니다.

• 섬유소를 충분히 섭취합니다.

수용성 섬유소를 섭취할 경우 콜레스테롤과 담즙산의 장내흡수를 지연시키고, 담즙산의 배설을 촉진시켜 혈청 콜레스테롤과 LDL-콜레스테롤을 낮추는 것으로 알려져 있습니다.

미국심장협회에서는 섬유소 권장량(하루 25~30g)중 6~10g을 수용성 섬유소로 섭취하도록 권장하고 있으며, 이를 위해 1일 5회분량 이상의 과일과 채소 또는 6회분량 이상의 전곡류를 섭취할 것을 권장하고 있습니다.

-수용성섬유소 함유식품 : 귀리, 보리, 각종채소와 과일, 콩류, 해조류등



섬유소가 많은 식품