

# 3 뇌졸중 이차예방

## Secondary prevention of stroke

### 3.1. 위험인자조절

#### Risk factor control

#### 3.1.6 비만 Obesity



## 3.1. 위험인자조절 Risk factor control

### 3.1.6. 비만 Obesity

#### 서론

비만과 과체중은 뇌졸중의 발병과 관련이 있다고 생각되고 있으며, 그 정도는 체중의 증가와 비례한다고 알려져 있다.

#### 외국의 권고 사항

1. Weight reduction may be considered for all overweight ischemic stroke and TIA patients to maintain the goal of a BMI of between 18.5 and 24.9 kg/m<sup>2</sup> and a waist circumference of <35 in for women and <40 in for men (ASA: Class IIb, Level of Evidence C).
2. Clinicians should encourage weight management through an appropriate balance of calorie intake, physical activity, and behavioral counseling.

#### 근거

한국의 보험공단자료를 분석한 연구결과에 따르면 비만과 과체중을 가진 대상군이 정상군에서 비허혈 및 출혈 뇌졸중의 상대위험도가 높았고,<sup>1</sup> 체중이 증가할수록 뇌졸중의 위험도가 증가한다.<sup>1,3</sup> 비록 체중을 줄여 뇌졸중의 발생률을 감소시켰다는 임상연구는 시행된 바 없으나, 체중 감량은 혈압 강하를 통해 뇌졸중의 발병률 감소에 기여한다고 알려져 있다.<sup>4</sup>

## 국내의 권고사항

1. 체중의 증가는 뇌졸중 발생률의 증가와 관련되어 있으며, 이는 용량 의존적인 관계를 보여준다. 따라서 과체중 혹은 비만일 경우 적극적으로 체중을 감량하는 것이 권장된다. (근거수준 IV, 권고수준 C)

## 참고문헌

1. Song Y, Sung J, Davey Smith G, Ebrahim S. Body mass index and ischemic and hemorrhagic stroke: A prospective study in Korean men. *Stroke*. 2004;35:831-836.
2. Kurth T, Gaziano J, Berger K, Kase C, Manson J. Body mass index and the risk of stroke in men. *Arch Intern Med*. 2002;162:2557-2562.
3. Rich-Edwards J, Speizer F, Manson J. A prospective study of body mass index, weight change, and risk of stroke in women. *JAMA*. 1997;277:1539-1545.
4. Neter J, Stam B, Kok F, Grobbee D, Geleijnse J. Influence of weight reduction on blood pressure: A meta-analysis of randomized controlled trials. *Hypertension*. 2003;42:878-884.