

[건강·의료]

M 의료 라운지 medical lounge

光州日報·전남대병원 공동 주최



테마가 있는 시민 건강 강좌

폐경기 여성 건강관리 어떻게?

호르몬 치료로 '제2인생' 당당히 살자



조선대병원 홈페이지 건강상담. 광주안과 홈페이지 전문의상담.

'병원 홈페이지' 열면 건강이 보인다

전문 의 상담 등 정보 가득

병원의 '얼굴'이라 할 수 있는 홈페이지에는 병원 자체 홍보 외에도 접속자들이 이용할 만한 유용한 정보가 가득하다. 전남대병원의 경우 병문안을 올 수 없는 면회객을 위해 '사이버 면회'를 병원 홈페이지를 통해 운영하고 있다. 12장의 컬러풀한 편지지를 골라 간단한 메모를 작성하면 병원에서 이를 프린트 해 환자에게 전달해주는 제도다. 또 광주일보사와 매달 공동으로 진행하는 '시민건강강좌'의 동영상 파일을 홈페이지를 통해 제공하고 있다. 전남대병원 교수가 다양한 주제를 가지고 설명하는 증상과 치료방법 등을 접할 수 있다. 조선대병원 역시 간암·우울증·자궁근종·척추건강 등 일반인에게 관심이 높은 질환에 대한 건강강좌 동영상을

병원 홈페이지를 통해 제공하고 있다. 광주안과의 경우 홈페이지 상에서 시력검사·난시검사 등을 할 수 있는 자가진단 서비스를 운영하고 있다. 간단한 질문과 그림을 통해 자선에 해당되는 증상을 클릭 후 진단에 들어가면 마지막에 시력검사 결과를 보여준다. 광주 미래로21병원은 병원 내 전문 클리닉 시설 등을 동영상으로 소개한다. 또 병원 장례식장을 소개하는 폴더에서는 임종 준비부터 장례절차 등 과정을 소개해 갑작스레 상을 당한 보호자들에게 정보를 제공한다. 광주 현대병원의 경우 병원 공식 홈페이지 내에 '아름화'라는 커뮤니티를 운영하고 있다. 이곳은 최명숙 원장에게 유방암 수술을 받았던 환자들이 모여 1년에 1차례 유방암 조기 발견 캠페인 등을 진행하는 등 활발히 활동 중이다. /서민정기자 viola@kwangju.co.kr

전남대병원 교수들 국제학회 논문발표 줄이어

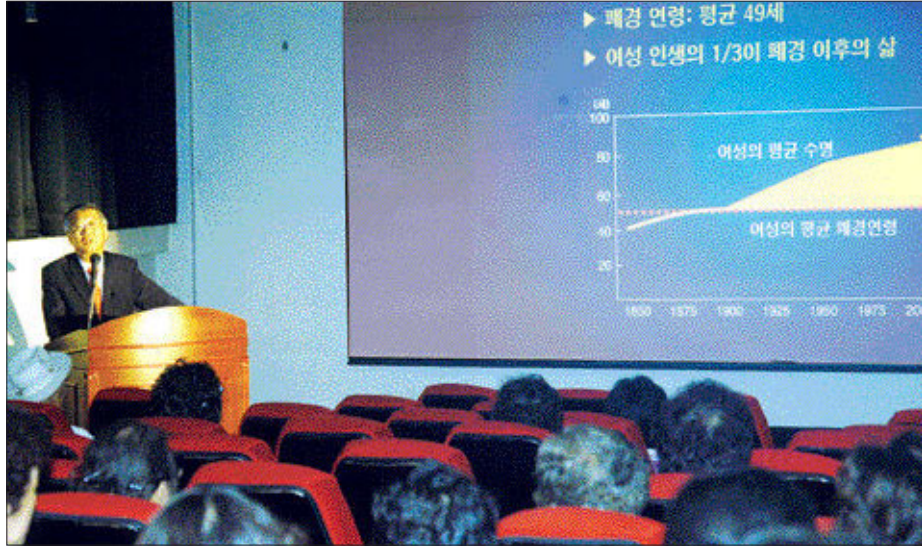
전남대병원 교수들의 국제학회 논문발표를 위해 잇따라 출국하고 있다. 전남대병원 비뇨기과 류수방·강택원 교수와 순환기내과 박중준·정명호·안영근·박형욱·김계훈 교수 등은 최근 국제학회에 참석해 논문을 발표했거나 이를 앞두고 있다. 비뇨기과 류·강 교수는 지난 21일부터 24일까지 일본 나라에서 열리는 제 23회 한일 비뇨기과 학술회에 참석, '방광종양에 대한 64채널 가상방광경검사의 유용성- 가상방광경, RAYSUM, 다평면재구성, 최측면상 CT영상의 비교'에 관한 논문을 발표했다. 순환기내과 박·정 교수는 오는 27일까지 일본 가고시마에서 열리는 제 54차 일본 심장병학회에 참석해 관막 질환과 인터벤션 분야에 각각 좌장을 맡는다. 이번 일본 심장병학회에 전남대학교병원에선 10명의 교수가 참석,



류수방 교수 강택원 교수 박중준 교수 정명호 교수

대다수 여성들은 50세를 전후해 자연적으로 월경이 사라지는 폐경을 맞는다. 그러나 여성의 평균수명은 약 80세. 폐경 후에도 인생의 3분의 1을 살아야 한다는 예이다. 여성들은 점차 난소의 기능이 소멸해 가는 갱년기와 폐경 이후의 폐경기를 전후해 각종 증상에 시달리게 마련이다. 이는 심장병이나 골다공증으로 이어질 수 있어 각별한 건강관리가 요구된다. 지난 23일 전남대병원에서는 광주일보사와 전남대병원 주최로 '제10회 테마가 있는 시민 건강강좌'가 열렸다. 전남대병원 산부인과 이여일 교수가 폐경을 전후한 여성의 건강관리와 치료방법 등을 소개했다. 다음은 강연 요약.

◇갱년·폐경기, '떨어지는 꽃'인가=안면홍조는 갱년기의 가장 흔한 증상 중 하나이다. 이 증상이 밤낮으로 반복되면 불면증에 시달린다. 집중력이 낮아지고 만성피로와 우울증도 온다. 안면홍조 외에도 질 내벽 수축·요실금·배뇨 곤란·하복부 통증 등 증상이 나타난다. 용변 후 방광을 완전히 비우지 못하는 경우도 있다. 우울증도 배놓을 수 없는 증상 중 하나이다. 미국 펜실베이니아 의대의 엘렌 프리먼 박사는 "폐경이 가까워지면 우울증 발생률이 3~5배까지 급증한다"고 밝혔다. ◇'아름다운 폐경' 위한 호르몬 대체요법=호르몬 부여요법은 우울증을 비롯한 각종 폐경 증상 치료에 주로 쓰인다. 호르몬 요법은 에스트로겐 결핍으로 인한 안면홍조 등 혈관운동 장애와 비뇨생식기계 위축, 불면증과 우울증 등 정신·심리적 증상까지도 치료 후 3개월 이내에 대부분 호전되게 한다. 골다공증에 의한 골절을 감소시켜



지난 23일 전남대병원 5동 1층 강당에서 광주일보사와 전남대병원 주최로 열린 '제10회 테마가 있는 시민 건강강좌'. 전남대병원 산부인과 이여일 교수가 폐경을 전후한 여성의 건강관리와 치료방법 등을 소개하고 있다. /고경석기자 ksgo@kwangju.co.kr

에스트로겐 요법, 골다공증·치매도 예방 칼슘 섭취·규칙적 운동 병행해야 효과적

주고 폐경 초기에 시작한 경우에는 허혈성 심질환과 치매 위험도 줄여준다. 폐경기에는 에스트로겐의 감소로 골다공증이 생겨 작은 충격에도 고관절·척추·손목 부위 등에 골절을 일으키게 되는 경우가 많다. 갱년기부터 4~5년간의 에스트로겐을 투입하면 효과적으로 골다공증을 예방할 수 있다. 그러나 효과적인 골다공증 예방을 위해서는 에스트로겐 요법 외에도 규칙적인 운동과 적절한 식이 습관을 통한 칼슘 섭취를 병

행해야 한다. ◇호르몬 대체요법의 종류=호르몬 대체요법은 여성호르몬인 에스트로겐과 황체호르몬인 프로게스테론을 투여하는 것이다. 경구용 제제, 피부에 붙이는 패치 제제, 피부에 바르는 크림타입이 있는데 스스로 판단할 때 사용하는 간편함이나 부작용 등을 고려해서 적절한 방법을 찾으면 된다. 평소 소화 가 잘 되지 않거나 약을 매일 먹기 힘든 경우 패치나 크림타입을 사용하는 것이 더 현명한

이여일 교수 약력
-전남대 대학원 박사
-日 동경대 불임학 연수
-美 일리노이대 내분비학 연수
-호남지역 최초 시험관 아기 임신·출산 성공
-현재 대한보조생식학회 회장, 대한폐경학회 상임이사, 대한불임학회 수석부회장, 대한산부인과내시경학회·대한비뇨부인과학회·한국골반재건학회·한국발생생물학회 이사, 영호남산부인과학회 회장

방법이다. 그러나 자궁 내막암·유방암으로 현재 진단되어 치료 중인 경우, 질 출혈이 있는 환자로서 아직 질 출혈의 원인을 진단받지 못한 경우, 간 질환을 앓고 있는 경우에는 호르몬 보충요법을 다시 한 번 고려하는 것이 좋다. ◇늘 푸른 여성을 위하여=예전에는 자궁 내막암이나 유방암의 위험성이 강조돼 폐경 후에도 호르몬 대체요법을 기피하는 경향이 주류를 이루었다. 그러나 최근에는 에스트로겐-프로게스테론 병합요법 등의 발달로 자궁 내막암이나 유방암에 대한 안전성이 입증되고 다양한 약제와 투여 방법이 개발됐다. 치료 전에 적절한 검사만 받으면 환자 개인의 상태를 고려해 적절한 약제와 투여경로를 적용할 수 있다. 모든 갱년기 여성에게는 폐경 후 최소 4~5주 간의 에스트로겐 대체요법이 보편화돼야 한다. 이의 갱년기나 폐경기 즈음에 발생할 수 있는 자궁경부암·자궁내막암·난소암·유방암·감상선질환 등의 조기진단과 관리에 도 소홀하지 않아야 한다. /서민정기자 viola@kwangju.co.kr

"VOCs 노출, 저체중아 출산 위험"

(취발성 유기화합물질)

이화여대 의대 하은희 교수

산모가 대기 중 휘발성 유기화합물질(VOCs)에 노출되면 저체중아나 조산아를 출산할 가능성이 크다는 연구결과가 나왔다. 이화여대 의대 하은희 교수는 서울지역 산모 31명을 대상으로 조사한 결과 실내의 휘발성 유기화합물질(VOCs)의 개인노출 농도가 증가할수록 조산 및 저체중아 출산 위험이 높아진 것으로 나타났다. 하 교수는 또 저체중아 발병이 일어나는 시기를 임신 1분기(3.3개월 이내)에 휘발성 유기화합물질에 많이 노출된

임산부(상위 90% 이상)는 상대적으로 적게 노출된 임산부(90% 미만)에 비해 임신 주수가 0.06주 감소했다. 또 출생아의 체중도 13.6g 감소했다. 하 교수는 또 저체중아 발병 연구 결과를 제시하며 미세먼지의 저체중아 출산 위험 가능성에 대해서도 지적했다. 연합뉴스

노령화 여파 '폐렴 사망' 급증

작년 4186명·전년보다 19% 늘어

우리나라에서 폐렴으로 인한 사망자가 통계작성 이후 지난해에 최다를 기록할 정도로 최근 늘어나고 있다. 25일 통계청에 따르면 지난해 폐렴으로 인한 사망자는 4천186명으로 전년도의 3천512명에 비해 19.2% 증가했다. 폐렴 사망자는 2000년 3천900명에서 2002년 2천727명으로 2년 연속 감소했다가 2003년 2천805명으로 늘어난 뒤 3년 연속 증가했다. 특히 지난해 폐렴으로 인한 사망자는 통계

조사가 이뤄진 1983년 이후 가장 많은 것으로, 종전까지는 1983년의 3천974명이 가장 많았다. 과거와 비교해 보면 폐렴 사망자의 연령별 구분이 유아나 어린이층보다는 고령층이 크게 늘어난 쪽으로 바뀐 것을 알 수 있다. 연령별 폐렴 사망자는 0세인 신생아의 경우 1983년 468명에 달했지만 지난해에는 7명에 불과했다. 1~4세는 88명→20명, 5~9세는 542명→4명, 10~14세는 260명→5명으로 각각 줄어든 반면 70~79세는 329명→1천150명, 80세 이상은 272명→2천299명으로 늘어났다. 연합뉴스

귀뚜라미보일러를 사용하시는 주부님들께 알려 드립니다! 보일러를 사용하는 계절이 다가 왔습니다. 습기가 많은 장마철에 사용하지 않던 보일러를 귀뚜라미보일러 A/S센터 (1588-9000)에서 미리 점검 받아 따뜻한 겨울을 준비하십시오. 귀뚜라미 보일러 A/S전문성을 자랑한 믿음이 있습니다. 제품구입 및 A/S 문의는 1588-9000으로 해주세요.

(주)제주무궁화관광 제주여행 74,000원 (2박3일 묵포 - 제주 크루즈여행) "목키투어" 대박! 2006년 제주방문객 세 기념특집! (2박3일 묵포 - 제주 크루즈여행) 74,000원