

건강·의료

光州日報·전남대병원 공동 주최



레마가 있는 시민 건강 강좌

여성 요실금 예방과 치료법

자극 심한 음식 피하고 음료 과다 섭취 금물

최근 요실금이 부끄러운 것이 아닌 흔한 질환이라는 인식이 확산되면서 요실금 치료도 비교적 적극적으로 변했다.

요실금이란 소변 조절을 위해서는 정상적인 방광과 요도 괄약근을 갖고 있고, 이를 조절하는 신경계통이 정상이어야 한다.

기침·재채기·줄 넘기·무거운 것을 들 때 심하게 웃을 때 갑자기 소변이 흘러나와 속옷을 적시게 되면 누구나 당황하고 수치심을 느끼게 된다.

이 때문에 요실금 증상이 있는 환자들은 육체적 활동을 제한하게 돼 운동 등의 취미·레저활동과 직장 생활 등 사회생활에 많은 지장을 받게 된다.

심한 경우 주변 사람들과 어울리지 않고, 사회적으로 고립돼 우울증에 빠지기도 한다.

요실금 종류는 원인과 증상에 따라 복잡성 요실금·절박성 요실금·복합성 요실금·일류성 요실금 등으로 크게 나뉘며 종류에 따라 치료방법도 달라진다.

복합성 요실금은 기침을 하거나 웃을 때 처럼 배에 힘이 가해지면 나타난다. 여성 요실금에서 가장 흔한 형태다. 소변 새는 것을 방지하도록 요도를 지탱하는 골반 근육이 약해지거나 또는 골반 수술·방사선 치료 등으로 요도가 닫히는 능력이 떨어지면 경우에 발생한다.

방광에 소변이 충분히 차지 않은 상태에서 방광이 저절로 수축, 발생하게 된다. 급성 방광염·과민성 방광·신경질염·당뇨병·전립선 비대증과 같은 질병이 그 원인이 될 때로 있지만 특별한 원인이 없이 증상이 나타나기도 한다.

위의 증상이 모두 나타나면 '복합성 요실금'에 해당된다. 이 경우 세밀한 전문적 진단이 필요하다.

당뇨·자궁 적출술·신경질환에 의한 방광



전남대병원 비뇨기과 김선옥 교수가 지난 12일 전남대병원 5동 1층 강당에서 열린 시민건강강좌에서 '여성요실금의 진단과 치료'에 대해 설명하고 있다.

합병증 우려 있지만 가장 효율적 치료법은 수술 비만·변비 원인...규칙적 운동으로 체중조절을

수축력 상실이 심한 전립선 비대증 등의 만성적 요도 폐쇄가 원인이다. 이외에 진성 요실금·일시적 요실금 등 다양한 요실금이 있다.

치료방법은 요실금의 올바른 치료를 위해서는 먼저 요실금의 종류를 올바르게 파악하는 것이 중요하다. 배뇨장애와 관련된 요로계의 지식을 잘 알고 있는 비뇨기과 전문의와 상담을 하고 적절한 치료방법을 결정해야 한다.

약물치료법은 방광훈련 또는 '케겔 운동'이라고 부르는 골반 근육운동과 함께 주로 절박 요실금과 배뇨통에 사용할 수 있다. 복합성 요실금의 경우 증세가 가벼울 때 효과를 볼 수 있다.

수술은 입원 및 마취가 필요하다는 단점은 있지만, 치료 효과가 가장 좋다. 최근에는 출혈이 거의 없고 회복기간의 단축 및 피부 흉터가 없는 수술을 많이 시행하고 있다.

정상적인 배뇨 간격은 일반 성인의 경우 3~4시간이다.

증이 있을 수 있지만 치료효과가 높다.

최근 TVT(Tension free vaginal tape)·TOT(Transobturator vaginal tape) 수술이 가장 많이 시행되고 있다.

예방법은 요실금은 생활습관 교정으로 예방이 가능하다.

비만은 요실금의 원인으로, 체중조절은 요실금 예방에 효과적이다. 규칙적인 운동과 장의 움직임은 좋게 하고 골반 근육의 긴장도를 유지시켜 요실금을 예방한다.

자극성이 많은 음식이나 음료의 과다 섭취도 삼가야 한다. 변비가 심하면 방광을 자극해 소변을 자주 보게 됨에 따라 변비를 예방하는 것도 좋다.

또한, 소변을 너무 자주 볼 경우 배뇨 횟수를 기록한 다음 단계적으로 배뇨 간격을 늘려서 화장실에 가는 횟수를 하루 4~6회 정도로 제한하는 방법도 있다.

정상적인 배뇨 간격은 일반 성인의 경우 3~4시간이다.

요실금 자기진단법

다음 질문의 답 중에서 3번과 4번에 해당되는 경우는 요실금이나 배뇨 통의 정도가 심각하다고 할 수 있다.

- 1. 기침이나 재채기를 하면 자신도 모르게 소변이 새서 옷을 적신 적이 있습니까?
2. 소변 새는 양이 어느 정도입니까?
3. 소변이 마려우면 참지를 못하고 그대로 속옷에 적시지 않습니까?
4. 소변을 볼 때 아랫배에 통증이 오거나 항시 허벅지가 무지근하고 소변을 누어도 시원하지 않습니까?
5. 친물에 손을 담그거나 물 흐르는 소리를 들을 때 또는 추운 겨울에 소변을 속옷에 적신 적이 있습니까?

의료 라운지 Medical lounge

동아병원 가을학기 건강대학 개강

동아병원(대표원장 이경호)이 지난 12일 '2007 가을학기 동아 건강대학' 개강식을 하고 본격적인 운영에 들어갔다.

동아병원(대표원장 이경호)이 지난 12일 '2007 가을학기 동아 건강대학' 개강식을 하고 본격적인 운영에 들어갔다.

전대 의과대학 '실험동물 심포지엄'

전남대학교 의과대학 핵의학 교실은 16일 오후 3시 대학 덕재관에서 '2007 실험동물 심포지엄'을 연다.

전남대학교 의과대학 핵의학 교실은 16일 오후 3시 대학 덕재관에서 '2007 실험동물 심포지엄'을 연다.

전남대병원 직영 영안실 개장

전남대병원 영안실이 지난 8일 개장식을 갖고 영입에 들어갔다. 전대병원이 직접 운영하는 영안실은 빈소 및 접객실 3실과 안치실·부검실·복합사무실 등으로 구성됐다.

전남대병원 영안실이 지난 8일 개장식을 갖고 영입에 들어갔다. 전대병원이 직접 운영하는 영안실은 빈소 및 접객실 3실과 안치실·부검실·복합사무실 등으로 구성됐다.

허가취소 의약품 7,317건 처방

이른바 생물학적 동등성 시험(이하 생물성 시험)이라 불리는 약효 시험 데이터가 조작된 것으로 드러나 허가 취소된 의약품들 일부 의료기관에서 처방한 것으로 나타났다.

9월 28일 생물성 시험 기관에 대한 최종 조사 결과를 발표하면서, 이들 기관이 생물성 시험 자료를 조작한 의약품 203개 품목을 허가 취소하고, 시중 유통품들을 모두 회수, 폐기하도록 조치했다.

Advertisement for Caleo (칼레오) featuring a fireplace and text: '연료비가 획기적으로 절감되는 난방', '칼레오 원적외선 필름난방이 책임집니다.', '대리점 및 취급점 모집'.

Advertisement for BM 공인중개사사무소 (BM 공認仲介士事務所) listing services like '특급상가 매매·임대' and '전대후문 노래방 70평'.

Advertisement for 법원경매 전문회사 (Law Court Auction Specialist Company) listing various auction items and prices.