

건강·의료

M 의료 라운지 Medical lounge

光州日報·전남대병원 공동 주최

테마가 있는 시민건강 강좌

요추관 협착증이란



조선대병원 간호부, 간호학술대회

조선대병원 간호부(부장 이근영)는 지난달 26일 의성관 5층에서 간호 실무와 이론의 조화로운 발전을 위한 제3회 간호학술대회를 개최했다. '임상간호 연구전략'이란 주제로 열린 이번 학술대회에서는 황성영 간호학과 교수의 대표 주제 발표를 시작으로 이해정 간호사의 '당뇨병 환자의 가족지지와 자

기 효능감이 자가 간호에 미치는 영향'과 조은아 간호사의 '전자의 무기록(EMR)시스템에 대한 간호사 인식도 및 만족도 조사' 등의 연구논문이 발표됐다. 또 박혜숙 간호사가 '수술 전후 교육자료 정보제공을 통한 환자 만족도 향상'이란 주제로 임상활동 연구사례를 발표해 높은 관심을 끌었다.

전남대병원 심장센터 정부 연구과제 선정

전남대병원 심장질환 치료기술 개발 특성화센터(센터장 정명호 순환기내과 교수)가 최근 보건복지가족부로부터 2008년 하반기 보건연구연구 개발 신규 추진과제 중 '질병과제 분야'에 선정됐다. 심장센터는 앞으로 5년간 50억 원을 지원받아 국·내외 전문가들

과 공동연구를 수행하게 된다. 전국에서 가장 많은 심근경색증 환자를 치료하고 있는 심장센터는 현재 대한 순환기학회 창립 50주년 기념 연구사업(kAMIR)을 수행하고 있으며, 최근 6년간 국내 최대 논문을 발표하고 있다. /인원주기자 ahj@kwangju.co.kr

中, 중의약 세계화 본격 시동

중국이 중의약의 세계화에 본격 시동을 걸고 나섰다. 우허우신(吳厚新) 중국 중의약관리국 처장은 지난달 30일 광시(廣西)성 베이하이(北海)에서 중의약 홍보 활동의 하나로 거행된 '중의약중국행(中醫中國行)'에 참석, "중의약에 대한 세계의 관심이 점차 높아지는 가운데 중국은 중의약 표준화를 강화하고 정부간 협력을 통해 중의약의 세계화를 추진하고 있다"고 말했다고 중국의 반관영통신 중국신문사가 1일 보도했다. 우 처장에 따르면 중국은 올해 7월

영국에서 처음으로 '중의약주간' 행사를 개최했으며, 11월에는 세계보건기구(WHO)가 최초로 주관한 전통의학대회를 베이징(北京)에서 거행하는 등 중의약 세계화에 박차를 가하고 있다. 특히 저지않은 국가에서 중국과 협력을 통한 중의약산업 발전을 희망하고 있으며, 그 결과 세계 100여개 국가와 지구에 중의약 진료소가 보급됐다고 우 처장은 강조했다. 중국은 학부와 대학원, 도제식교육 등 다양한 방식을 통해 중의약 고급 인재를 배양하고 있다. /연필뉴스

보행때 다리 저리고 허리 통증 오면 의심을



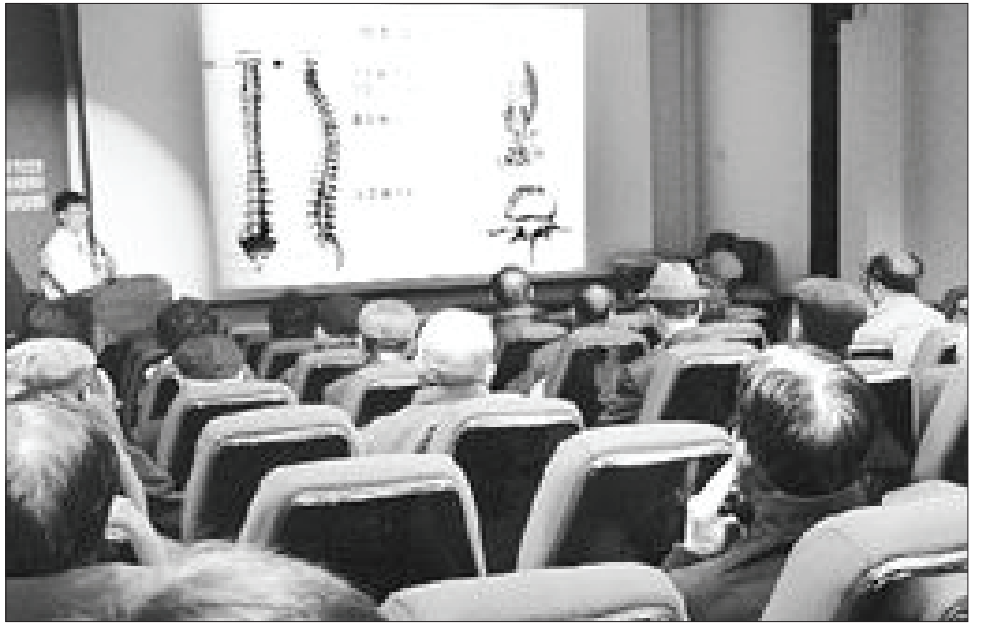
(이정길 교수)

수개월 전부터 다리가 저려서 물리치료와 약물 치료를 받았던 A(68)씨. 그는 계속된 치료에도 증상이 호전되지 않고, 다리가 마비돼 걸음걸이까지 불편하게 되자 최근 대형병원을 찾았다. MRI(자기공명영상촬영)검사를 통해 진단받은 병명은 '요추관 협착증'. 결국 수술을 받은 후에도 마비 증상이 사라져 일상생활에 지장이 없게 됐다.

신경 압박에 허리 구부리면 편안함 느껴 스트레칭·수영 등 통해 근력 강화해야

◇요추관 협착증이란=허리디스크와 더불어 노화 과정에서 흔히 나타나는 대표적인 퇴행성 척추질환이다. 신경이 지나가는 통로, 즉 요추관이 좁아지면서 생기는 퇴행성 질환으로 나이가 들수록 발병확률이 높다. 요추관이 좁아지게 되면 신경은 목이 졸리듯이 압박되고, 혈액을 공급할 수 없을 정도가 되면 엉덩이나 다리에 발이 저리고 다리가 팽팽하다고 호소한다. 초기에는 나이 탓으로 치부하고 지내다가 신경 압박으로 통증이 심해지면 병원을 찾는 경우가 허다하다. ◇장거리 보행시 통증=요추관 협착증의 가장 대표적인 증세는 오래 걸으면 다리가 저릴 듯 아픈거나 저리고, 시린 통증과 함께 힘이 빠지는 것이다. 이런 증상은 날이 갈수록 빈도가 잦고 심해져서 어떤 때는 50~100m만 걸어도 마치 피가 통하지 않은 것처럼 저리고 저릴 것 같다고 호

소한다. 그러나 쪼그려 앉아서 쉬면 증세가 호전돼 다시 걸을 수 있고 걷다가 다시 쉬는 것을 반복해야 한다. 몸을 앞으로 구부리면 요추관이 일시적으로 넓어지는 효과 때문에 잠시 편안해지는 것이다. ◇허리 숙이면 편하고, 펴면 불편=환자의 증세를 세세히 들어보면 진단은 그리 어렵지 않다. 일어서 상태에서 허리를 앞으로 굽히면 편하고, 뒤로 퍼는 자세에서 불편해 걸 경우 협착증의 가능성이 있다. 대부분의 요추관 협착증에서는 신경학적 증상은 나타나지 않으나 비교적 심하지 않은 운동장애가 찾아 올 수도 있다. 척추의 퇴행성 변화를 확인하기 위해 X-선 검사를 하며, 척추관 협착으로 눌린 신경을 확인하고 척추구조의 세부적 진단을 위해서는 MRI검사가 필요하다. ◇좁아진 척추관 넓혀줘야=심하지 않은 증상의 경우 보존적인 치료가 가능하지만, 근본적인 치료는 좁아진 척추관을 넓혀줘 신경을



지난달 28일 광주시 동구 전남대병원 강당에서 열린 '제31회 테마가 있는 시민건강 강좌'에서 이정길 신경외과 교수가 '요추관 협착증'이란 주제로 강연을 하고 있다. (전남대병원 제공)

감압시켜주는 '신경감압술'이 필요하다. 수술의 성공률은 상당히 높은 편이다. 보존적 치료로는 약물이나 물리치료, 주사요법 등으로 통증을 감소시키고, 특히 최근 개발된 경유용 치료제는 혈관 확장 효과가 있어 마비된 신경조직에 혈액 개선에 도움을 준다. 그러나 통증이 견딜 수 없어 일상생활에 상당한 지장을 주거나, 근력저하, 배뇨, 배변장애 등의 신경학적 문제를 보이는 경우에는 수술을 해야 한다. 감압술은 두꺼워진 황색 인대나, 후 관절 돌기 내측, 추간관 등을 절제해 감압시켜 주는 방법이며, 신경증 소견이 있을 때는 추간관(신경통로) 확장술을 시행해 신경근이 눌리지 않도록

해준다. ◇예방은 가능한가=요추관 협착증은 노화가 진행하면서 발생하는 현상이므로 피할 수는 없으나 일상 생활에서 바른 자세를 유지해 노화를 늦출 수는 있다. 우선 쪼그려 앉아 일하는 것을 피하고 서서 일할 때에도 허리를 구부르지 않게 구부리는 자세는 좋지 않다. 의자에 앉을 때에는 허리를 곧게 펴도록 하고 자주 스트레칭을 하며, 휴식을 취하는 것이 좋다. 평소 수영 등으로 허리의 근력을 강화시켜주고, 체중조절을 하려 관절에 부담을 줄여 퇴행성 변화를 늦추는 것이 중요하다. (이정길 전남대학교병원 신경외과 교수) /정리=인원주기자 ahj@kwangju.co.kr

전남대병원 신부전증 '표준치료' 개발 나섰다

전남대학교병원 신장내과 김남호 교수팀이 최근 전국 4개 대학병원 연구팀과 함께 보건복지가족부가 지정하는 말기신부전 임상연구센터로 선정됐다. 국내 말기신부전 환자들은 아직까지 환자의 특성에 맞는 표준치료지침이 없어 외국의 지침을 그대로 사용해 왔었으나 앞으로 임상

연구를 통해 한국인에 맞는 표준치료지침을 개발할 수 있을 것으로 전망된다. 이와 함께 말기신부전 관련 임상연구 인프라를 구축하고, 투석방법에 따른 치료효과 및 삶의 질을 분석해 궁극적으로 말기신부전 환자의 생존율을 향상시키는데 기여할 것으로 보인다. 이번 임상연구센터는 경북대학교

병원(김용환 교수)을 주관 연구기관으로 전남대학교병원(김남호 교수), 서울대학교병원(김진수 교수), 연세대 신촌세브란스병원(김진우 교수), 가톨릭대 강남성모병원(양철우 교수) 등 5개 대학병원이 컨소시엄을 구성해 향후 6년간 57억여원(정부출연금 45억)의 연구비를 지원받게 된다.

김남호 교수는 "말기신부전 환자 치료를 위한 임상연구 인프라를 구축하여 선진국과 경쟁할 수 있게 됐다"며 "특히 말기신부전 관련 각종 임상시험 유치, 투석 치료 기술 향상, 연구 시설 확충 등으로 지역 의료 발전에도 크게 이바지할 수 있을 것으로 기대된다"고 설명했다. /인원주기자 ahj@kwangju.co.kr

서울대병원 함께 임상 연구센터 선정 말기환자 생존율·투석 기술 향상 기대

Table with 4 columns: Auction No., Lot No., Description, and Price. Title: 법원 경매부동산의 매각 공고. Includes details for various real estate lots.

Table with 4 columns: Auction No., Lot No., Description, and Price. Title: 법원 경매부동산의 매각 공고. Includes details for various real estate lots.

Table with 4 columns: Auction No., Lot No., Description, and Price. Title: 법원 경매부동산의 매각 공고. Includes details for various real estate lots.