

[건강·의료]



이상홍 교수가 퇴행성 관절염 환자에게 의자에 앉은 채로 할 수 있는 다리 올리기 운동을 가르치고 있다. <조선대병원 제공>

관절염 치료에 어떤 운동이 좋다

부담 없는 걷기·수영은 도움
충격 큰 달리기·댄스 피해야

퇴행성관절염이란 정형외과에서 가장 많이 접하는 근골격계 질환으로 관절 연골이 닳아 없어지면서 퇴행성 변화가 나타나는 비염증성 관절염이다.

특별한 원인 없이 연령이 증가하면서 발생하는 일차성관절염과 외상이나 선천성 기형 등 선행요인이 있어 젊은 연령에도 발생하는 이차성관절염이 있으며 무릎, 손목, 어깨, 손가락, 척추관절에 흔하게 발생한다.

증상은 통증(뭉이 쑤시거나 아픔), 관절의 경직감, 피로감, 운동 장애, 관절의 붓거나 알물, 운동시 마찰음이 있으며 임상적 경과와 서서히 진행되거나, 몇 년에 걸쳐 어느 정도 좋아졌다가 다시 나빠지는 경과를 취한다. 진단은 단순 방사선 사진으로도 충분하나 환자의 임상 증상과 방사선 소견이 꼭 비례하지는 않는다.

현대 의학으로도 관절연골의 퇴행성 변화를 완전히 정지시킬 수 있는 방법은 아직 없고 효과적으로 완치를 시킬 수 있는 치료방법도 없다.

대부분 약물 요법이나 운동요법으로 질병의 악화를 방지하는데 이 운동요법에 관해서 환자가 의사의 주의·관심이 필요하다.

나이가 들어 무릎에 퇴행성관절염이 발생해 다리의 변형이 시작되면 통증이 나타나고, 관절을 움직이면 아파서 차츰 움직이지 않게 되어 점점 사회생활이 어려워지게 된다.

많은 의사들은 안정을 권유하는데 안

정 운동량을 줄임으로써 신체부위에 과도한 부담을 줄이고 활동으로 야기되는 통증을 피할 수는 있으나 안정을 취함으로써 병들어있는 부위외의 신체가 약해지는 부작용이 발생한다.

물론 관절염의 악화시기에는 관절을 보호하고 쉬는 것이 중요하나 악화 시기가 지난 뒤에도 관절을 움직이지 않으면 쇠약감, 관절 강직, 피로감, 식욕부진, 변비, 혈압상승, 비만, 골다공증 등이 나타나고 통증에 민감하게 되어 불안이나 우울증이 발생하기도 한다.

과거에는 운동이 관절염을 악화시킨다고 생각했으나 근래에는 증상완화 및 치료에 도움이 된다고 보고하고 있다. 관절이 좋지 않는데 무릎을 구부리고 펴면 통증이 유발되므로 누워서 다리를 올리, 의자에 걸터앉아서 다리 올리, 옆으로 누워 다리 올리, 넓적다리 안쪽에 공이나 베개를 넣고 다리안쪽으로 힙주기를 하거나 2~3리 실시하면 좋다.

일상생활에서 관절염환자는 가볍게 걷거나 걷기, 수영, 케이트볼, 자전거 타기, 리듬체조 등을 하면 좋은데 특히 수영은 무릎에 무리한 부담을 주지 않고 근육을 골고루 사용하는 대단히 좋은 운동이다. 반면에 등산이나 달리기, 에어로빅, 댄스 등은 무릎에 무리한 충격이 나뉘어 들어가기 때문에 피하는 것이 좋다.

<도움말> 조선대병원 이상홍 정형외과 교수

/채희중기자 chae@kwangju.co.kr



광주일보·전남지역안전센터 공동기획

암을 이기자!

난소 상처가 주원인... 80% 폐경후 발병

난소암(상피성)은 여성생식기 악성종양 중 사망률이 가장 높아 미국 보고에 의하면 매년 2만6천600명의 신규환자가 발생하고 이중 1만4천500명이 사망한다고 한다. 미국의 통계에 의하면 일생동안 70명 중 1명꼴로 난소암이 발생하고 100명 중 1명꼴로 난소암으로 인해 사망하게 된다고 한다. 특히 폐경후에 급속히 난소암의 발생률이 증가하는데 40세 이전의 발생률은 10만명당 1.4명이며 60세 이후는 10만명당 4.5명이다. 모든 환자의 약 80%는 50세이후의 폐경 여성에서 발병된다.

평균 난소암 환자의 5년 생존율은 35%이며 부인 암으로 인한 사망의 4번째 원인인 자궁경부암과 내막암으로 인한 사망을 합친 것 보다 높다. 그러나 1기 암일 경우는 80에서 90%로 생존율이 매우 높으나 단지 30% 정도에서만 조기에 발견되고 있다.

조기진단 뚜렷한 방법 없어 정기검진 필요
경구용 피임약 복용하면 발병 위험 낮아져

◇난소암의 발병과 증상=우리가 알고 있는 난소암은 상피성 난소암으로 전체 난소암의 90%를 차지하고 있다. 난소암은 주로 50~60대 이후에 발생하여 난소에 혹이 있는 경우, 폐경 후 여성에서는 30% 그러나 폐경 전 여성에서는 10% 미만에서 암이 발견된다. 따라서 폐경 후 여성은 난소에 혹이 발견되면 반드시 정밀검사를 받아야 한다. 대부분이 산발적으로 발생하지만 5~10%의 난소암은 가족력을 가진 유전적 난소암이며, 이를 유전적 난소암은 산발적 난소암에 비해 10세 정도 젊은 나이에 발병하므로 적극적인 검사가 필요하다.

난소는 복강내에 위치하기 때문에 질 출혈 등 뚜렷한 자가 증상이 없는 것이 특징이다. 따라서 진단이 늦어지고 복부팽만 등 증상이 있는 경우는 이미 3기 이상으로 진행된 경우가 대부분이다. 난소암의 약 70%가 수술 당시 이미 3기 또는 4기 이기에 예후가

부인암 중 가장 불량해 완치율이 30% 미만인 매우 치명적인 암이다.

◇난소암의 원인 및 예방=배란에 의한 난소 상피의 상처가 주요 원인으로 꼽힌다. 즉 배란에 의해 상처난 난소 상피를 정상으로 회복하는 과정 중에 발생한 세포내 돌연변이 등이 증식되어 암으로 변형된다는 것이다.

따라서 출산과 수유 등 배란이 되지 않는 기간이 많을수록 난소암 위험은 낮아지고 임신을 하지 않거나 불임인 여성은 상대적으로 다산한 여성에 비해 난소암 위험이 높다. 특히 경구용 피임약을 복용하면 배란이 억제되므로 난소암 위험이 낮아지며 5년 이상 복용한 경우는 난소암 위험을 50% 가까이 줄일 수 있다. 난소암의 가족력이 있는 경우는 적극적으로 피임약의 복용을 권장할 수 있겠다. 혈압, 당뇨 등이 있는 경우 혈전증 등 위험이 증가하므로 무조건적으



여성이 난소암에 걸릴 확률은 폐경 후가 폐경 전보다 3배 이상 높으므로 폐경기 여성은 반드시 정기검진을 받아야 한다. 김석모 교수가 환자와 상담하고 있다. <화산전남대병원 제공>

로 복용하기 보다는 장단점을 평가해 신중히 복용해야 한다.

◇난소암의 조기 진단 및 선별검사=난소암의 조기진단 방법은 아직까지 확실한 방법이 알려져 있지 않다. 임상에서는 현재 질식 초음파검사나 직접 난소를 확인하거나 혈액내 종양표지물질인 CA 125를 측정하는 방법이 난소암의 선별검사로 이용되고 있지만 이들 검사는 비용에 비해 조기 난소암을 진단하는데 한계가 있어 경제적 방법이 되지 못하고 있다.

◇치료방법=난소암의 치료 중 가장 중요한 것은 수술적 치료와 항암화학요법이다.

수술적 치료는 가능한 모든 암 덩어리를 제거하는 것이 완치를 높이는 길이나 암이 진행될수록 암 덩어리를 제거할 수 있는 확률이 낮게 된다. 따라서 조기에 진단하는 것이 무엇보다 중요한 예후인자이다.

또한 1기를 제외한 모든 난소암은 수술 후 항암화학요법을 받아야 한다. 약 3주 간격으로 6회에서 9회까지 투여해야 하며 처음에는 약 70%의 완치율을 보인다. 그러나 1차진단 난소암의 70%가 다시 재발하며 이들은 대부분 처음 받았던 약제와 다른 항암제를 투여 받아야 한다.

<김석모 화산전남대병원 산부인과 교수>
/채희중기자 chae@kwangju.co.kr

전남도, 식중독 경보 문자서비스

전남도는 식중독 발생 가능성을 클 경우 대형음식점 등 식중독 발생 취약업소 종사자의 휴대전화에 문자 메시지로 식중독 경보 내용을 발송한다고 3일 밝혔다.

전남도는 이달부터 오는 10월 말까지 매일 오전 9시 기상청의 식중독 예보지수를 확인해 지수가 '주의' 단계 이상일 경우 집단급식소 운영자와 조리

종사자, 대형음식점 영업자, 도시락제조 및 식품판매업자, 군부대 급식관리자 등 총 2천198명에게 문자메시지를 전송한다.

식중독지수는 음식물 부패와 미생물 증식에 영향을 미치는 온도·습도 조건을 고려해 부패 가능성을 백분율로 표시한 것으로 기상청과 식품의약품안전청이 공동으로 매일 예보하고 있다.

노인 술 하루 1~2잔 마시면 치매 예방

정상적인 노인은 하루 술 1~2잔을 먹는 경우 노인성 치매 위험을 감소시키지만 2잔 이상은 오히려 증가시킨다는 연구결과가 나왔다고 헬스데이 뉴스가 최근 보도했다.

특히 일대 기억력에 문제가 있는 사람의 소량의 술이라도 치매로의 진행을 양당길 수 있다는 것이다.

미국 웨이크포리스트 대학 의과대학 노인의학 전문의 케시시 싱크 박사는 남녀노

결쳐 실시한 조사분석 결과, 술을 하루 한 두 잔 마시는 그룹은 마시지 않는 그룹에 비해 치매 위험이 평균 37% 낮고, 2잔 이상 마시는 그룹은 2배가량 높은 것으로 나타났다.

다만 치매의 진단단계라고 할 수 있는 경도인지기능장애(MCI: mild cognitive impairment)를 이미 겪고 있는 사람은 하루 1~2잔의 술도 치매 위험을 낮추어 주지 못하는 것으로 밝혀졌다.

Advertisement for Kwangju, Jeonnam Regional Competition. Includes logo for (주)국민법률경매, phone numbers (062)364-8700 and H.P 010-4608-3700, and various tables listing property details for different districts like Kwangju, Jeonju, Gwangju, and Jeonju.