

건강 의료

여름 휴가철 귀병 예방법

물놀이후 통증 급성외이도염 의심  
가렵다고 후비면 상처나 증세 악화

휴가철을 맞아 수영장에 다녀온 이후 귀가 아프다며 병원을 찾는 사람들이 늘고 있다.

전문가들은 여름철에 사람들이 많이 물리는 물놀이를 자주 하거나 수영장을 주기적으로 가는 사람들은 급성 외이도염 또는 중이염, 만성 중이염 등에 걸릴 확률이 높다고 입을 모은다.

귀병(외이염) 진료환자 수가 여름휴가철인 8월이 연중 가장 많은 것으로 나타났다.

17일 건강보험심사평가원에 따르면 최근 3년간 심사결정 자료를 분석한 결과 외이염 진료환자가 매년 8월에 가장 많이 발생하는 것으로 나타났다.

연도별 진료환자 수를 보면 지난해 8월 24만7천명, 2007년 27만1천명, 2006년 26만7천명을 기록했다.

귀통로의 고막 바깥쪽인 외이도는 건조한 상태로 산성을 유지해 세균의 성장을 억제하는 역할을 하는데 귀에 물이 들어가 습기가 차고 산성환경이 파괴되면 세균이 자라게 돼 외이염으로 이어진다.

여름철을 맞아 샤워를 자주 하거나 동네 수영장에서 대규도 물놀이장까지 가족단위로 나들이를 하는 경우가 많다. 그런데 여름철 수영장은 따뜻하고 습하

기 때문에 세균과 바이러스가 증식하기 쉬운 환경으로 수영장을 이용한 후에 외이도에 염증이 쉽게 생기는 것이다.

외이도는 귓구멍 입구에서 고막까지의 관을 말하며 외이도염이란 외이도, 즉 귓구멍 피부에 생긴 염증을 뜻한다.

귀에 물이 들어갔다고 손가락이나 면봉 등으로 귀를 후비는 경우가 많지만 무리하게 귀를 후볏을 경우 약한 외이도 피부에 상처가 생길 수 있고 염증을 유발할 수 있어 주의가 필요하다.

상처 난 부위는 특히 내성이 강한 농균에 매우 취약하고 기타 세균감염에도 쉽게 노출될 수 있다.

조선대병원 조성일 이비인후과교수는 "물놀이 후 2~3일 안에 갑자기 귀에 통증이 온다면 '급성외이도염'을 의심해 볼 수 있다"면서 "가렵다고 귀를 자주 만지거나 면봉 등으로 수시로 상처가 커져 증세를 악화시킬 수 있다"고 말했다.

외이도염을 방지할 경우 환자에 따라 고막뿐만 아니라 턱관절, 뇌연골, 뇌신경 등으로 전이될 수 있고 이로 인해 심지어 사망에 이를 수도 있다고 전문가들은 경고하고 있다. <도움말=조선대병원 조성일 이비인후과교수>

채희종기자 chae@kwangju.co.kr



광주일보·전남지역암센터 공동기획

암을 이기자!

<13> 항암화학요법

사회생활 고려 탈모 없는 항암제 쓸수도

대부분의 암환자들은 처음 항암 치료를 권유받았을 때 무어라 말할 수 없는 표정을 짓는다. 항암치료를 받게 되면 얼마나 힘들까? TV에서 흔히 보이는 오심, 구토, 탈모의 모습들. 내가 과연 이겨낼 수 있을까. 내가 정말 암환자구나(적지 않은 환자들은 항암치료를 받을 시점이 되면 암진단이라는 선고를 또 한번 받는 느낌이라고 한다). 과연 내가 항암치료를 받게 되면 더 나은 수는 있는 것일까. 그 짧은 시간에 떠오르는 갈등과 고통, 고민, 공포 등으로부터 어느 누구도 자유로울 수 없을 것이다. 항암 치료를 앞둔 환자들이 알아두면 도움이 될 사항을 정리해본다.



조성희 교수가 항암치료를 받고 있는 환자의 경과를 살펴보면서 치료에 따른 환자의 불편사항과 일상생활에서의 주의사항 등에 대해 얘기하고 있다.

<왜 항암치료를 받아야 할까>=유방암, 대장직장암, 위암 등 일부 종양에서는 수술 후 보조요법으로 항암치료가 일정기간 투여된다. 이는 재발률을 낮추는데 도움이 되므로 전신상태가 가능하다면 치료를 받는 것이 좋다.

최근에는 진행성 두경부 종양과 같은 경우에는 수술 또는 방사선 치료효과를 높이기 전에 치료 전 시행하는 선행화학요법도 많이 시도되고 있다. 이와는 달리 진행성 종양으로 근치적 수술이 불가능한 경우에는 통증 완화나 생명 연장의 목적을 가지고 완화적 항암화학요법이 시도되어 효과를 보이고 있다.

따라서 환자가 어느 목적을 가진 항암치료를 시행하는 게 정확히 아는 것은 앞으로 치료계획을 세우는 데 매우 중요하다.

<어느 정도 항암치료를 받아야 하나>=앞서 언급한 바와 같이 수술 후 보조요법으로 투여되는 항암치료는 대부분 일정기간이 정해져 있어 그 기간 동안만 항암치료가 이뤄지고, 항암치료가 완료되면 재발 유무 확인을 위한 추적검사 기간으로 들어간다.

그러나 완화적 항암요법은 대부분 종양 자체가 일정기간 동안 만의 항암치료로는 근치가 되지 못해 질환의 진행까지 지속하는 것이 원칙이기는 하나 종양의 종류마다 약간 다르고, 전신상태에 따라 휴지기를 가져야 하는 경우가 있어 이런 때는 환자와 상담의사가 서로 상의해 가장 효과적인 치료 기간을 세우는 방향으로 한다.

식생활 제한 없지만 음식 멸균해서 섭취  
환자 상태·종양 종류 따라 약 선택해야

<어떤 항암제가 사용되나>=최근 표적치료제를 포함한 많은 항암제가 알려지면서 이에 대해 문의를 하는 환자들이 많다. 그러나 실제 임상에서 환자들에게 투여되는 방법은 충분한 자료를 토대로 하는 치료를 시행하는 것이 합당하며, 신약 또는 새로운 약제의 병용요법에 대해서는 식약청의 감독하에 이뤄지는 다양한 임상시험을 통해 최신 치료를 접해볼 수도 있다.

그러나 무엇보다 중요한 것은 항암제는 각 종양마다 병기마다, 환자의 전신상태에 따라 달리 선택해야 한다. 좋은 신약이라고 해서 반드시 좋은 효과만을 기대할 수는 없으므로 환자, 보호자, 의료진의 면담을 통해 가장 적절한 약제를 선택하는 것이 좋다.

<항암제 치료의 특성>=실질적으로 가장 두려워하는 부분이 독성이다. 무엇보다도 막연한 그리고 경험해보지 않은 독성에 대한 두려움을 미리 갖는 경우가 많기 때문에 의료진은 반드시 사용하고 하는 약제에 대해 미리 독성의 발현시기 및 정도, 발생하는 빈도, 그리고 대처 방법들을 환자에게 알려주면 이러한 두려움을 막을 수 있다. 가장 흔하게 생각하는 독성 중의 하나가

탈모와 오심, 구토인데 종양에 따라서는 탈모가 없는 항암제도 있으므로 환자가 사회생활을 고려해 탈모를 기피하는 경우에는 가능한 약제 중 탈모가 덜한 것을 선택할 수가 있다. 그러나 일정 기간 해당 약제가 가장 좋은 효과를 보인다면 대부분 항암제 사용 후 발생하는 탈모는 치료가 종결되면 다시 재생되기 때문에 긍정적인 생각을 갖고 치료과정을 완료하는 것이 좋을 것으로 생각된다.

최근 오심(구역질)과 구토에 대해서는 많은 연구 결과가 나오면서 이를 억제하고 예방하는 약물이 항암제 사용시 함께 투여된다. 오심 및 구토는 심리적인 것과 밀접한 관계가 있어 대부분 첫 항암치료를 할 때 가장 심하게 호소하는 것 같지만 2차, 3차가 반복될수록 항암치료에 대한 불안감이 경감되면서 오심, 구토 증상의 발현은 다소 줄어드는 것 같다. 따라서 항암치료 초기에 가장 심한 증상을 미리 사용하려고 하는 약제에 대해 미리 독성의 발현시기 및 정도, 발생하는 빈도, 그리고 대처 방법들을 환자에게 알려주면 이러한 두려움을 막을 수 있다. 가장 흔하게 생각하는 독성 중의 하나가

<항암치료기간 동안의 일상생활>=위래 진료시간 동안 가장 많이 설명하면서도 끊

임없이 받는 질문 중의 하나가 바로 식생활에 관계된 것이다. 답은 큰 제한은 없다는 것이다. 물론 백혈병과 같은 고응량 항암치료나 골수이식을 받을 예정 또는 현재지면역이 감소된 환자는 예외이다. 일반 고형암 즉 위암, 대장암, 폐암과 같은 종양에서 투여되는 항암치료는 백혈구가 감소된 기간이 비교적 짧기 때문에 심한 면역저하는 드물다. 따라서 모든 음식을 멸균해서 먹을 필요는 없다.

실사가 없다면 신선한 과일 등은 무리없이 먹어도 되고, 오히려 오심증이 심할 때 신선한 과일은 오심증을 경감시킬 수도 있다. 일부 환자는 고기와 같은 단백질은 절대 먹지 말아야 한다고 하는데 오히려 이러한 식사제한은 영양결핍으로 인한 전신쇠약감과 직결돼 지속해야 할 항암치료를 중단할 수 밖에 없는 상황을 초래할 수 있어 피해야 한다.

물론 어류, 육류를 날것으로 먹는 것은 피해야 하지만 평상시 좋아했던 음식을 기본으로 식단을 짜는 것이 입맛을 잃지 않고 식욕을 유지할 수 있는 방법이다.

흔히들 말하는 민간요법은 반드시 의료진과 상의하는 것이 좋으며, 가능하다면 가벼운 운동부터 집안 일이나 일상 생활의 단조로움 및 우울감을 극복하는데 큰 도움이 된다.

<조성희 화순전남대병원 중양내과 교수>  
/정리=채희종기자 chae@kwangju.co.kr

몸속 노폐물 제거로 피부 트러블 예방

대용제약, 여성용 '알파 우루사' 출시

대용제약(대표 이종욱)이 여성의 피부 트러블 예방과 피로회복을 위한 '알파우루사'를 출시했다.

알파우루사는 UDCA(Urosodeoxycholic acid 우루소 성분)가 함유된 건강관리제로, 간에서 분비되는 담즙산 성분인 UDCA가 몸속에 축적된 노폐물을 신속히 제거해 피로회복은 물론, 노폐물 축적으로 야기된 피부 트러블 예방 등 맑고 깨끗한 피부 유지를 도와준다.

또한 이 제품에는 UDCA외에 티아민(V.B1)과 리보플라빈(V.B2)이 함유되어 있어 간 기능 개선, 육체피로, 권태, 소화불량, 식욕부진 개선에 효과적이라고 회사 측은 밝혔다.

대용제약은 '알파우루사'는 3년간의 소비자 조사와 연구로 탄생했으며 기존의 기능성만 강조하는 제품과는 달리 국내 최초로 소비자 니즈(needs) 연구를



통해 개발된 의약품"이라고 설명했다.

기존의 우루사가 남성적 이미지가 강했던 반면, 알파우루사는 주 타깃인 여성 고객층의 특성을 감안해 패키지, 알약의 크기 및 색상 등에서 기존 우루사와 차별화를 시도했다는 것. 작고 둥글 돌출해 목 넘김이 편안한 타원형 알약, 옐로우 색상 그리고 휴대가 간편한 콤팩트한 패키지로 여성 소비자들의 편의성을 도왔다. /채희종기자 chae@

작은남남 큰 기쁨

광주일보 친절한 서비스와 고객의 입장에서 모시겠습니다.

Advertisement for various local businesses including medical clinics, restaurants, and service centers. Includes logos and contact information for establishments like Herb Diet Clinic, Beauty Salon, and various medical centers.