간염 종류별 증상과 치료법

A형, 피로감·고열…대부분 자연치유

우리나라 40대 성인의 사망원인 1위가 바로 간 질환이라고 하지만 사실 간염은 어제 오늘의 일은 아니다.

만성 간 질환으로 대표되는 B형 간염은 그 보균자가 우리나라 전체 인구의 5~8% 달하는 흔한 질환이다. 더구나 최근 A형 간염이 집단으로 발병하고 B형 간염 환자 또한 A형 간염에 걸릴 수 있어 위험수위가 더욱 높아지고 있는 실정이다.

간염의 가장 주요한 원인은 간염 바이러스에 의한 간염이다. 발병 원인 바이러스에는 A~G형까지 여러 종류가 알려져 있으나 일반적으로 국내에서 문제가 되는 것은 A, B, C형 간염 바이러스이다.

급성간염의 증상은 간염바이러스의 감염 후 일정한 잠복기간을 경과한 후 식욕부진, 오심, 구토, 소화불량, 설사 등의 소화기 증상과 피로감, 무력감, 발열, 두통 등의 전구증상이 나타나고 뒤이어 황달이 나타난 후에 서서히 증상이 호전되며 황달이 소실되면서 회복된다. 간염 종류별 증상과 치료 및 예방에 대해 살펴본다.

◇A형 간염

A형 간염은 황달, 고열, 구역, 전신 쇠약감으로 다른 급성 간염과 매우 유사하나, 자연적으로 치유되는 질환이며 만성간염이 되지는 않는다.

오동현 하나병원 원장이 만성피로를 호소하는 30대 남성을 간 초음파로 진료하고 있다.

B형, 환자 상태·병력 따라 약물·주사 치료

C형, 모세혈관 통해 감염…예방 접종 없어

6세 이하에서 감염되면 약 70%에서 위장염과 상기도 염증 같은 가벼운 비특이적 증상이나 불현성 감염을 보이지만 반대로 성인에서 감염되면 약 70%에서 황달을 포함한 보다 심한 증상이 나타날 수 있다.

A형 간염은 아무런 증상이 없는 무증상 간염에서 간 이식이 필요할 정도의 중증 간염까지 폭넓은 양상을 띠며, 심한 경우 전격성 간염으로 진행돼 간기능이 아예 망가지는 간부전으로 인해 사망할 수 있다. 특히 B형 간염이나 C형 간염 등 만성 간질환을 앓고 있는 환자에게서 A형 간염이 발생하게 되면 사망률이 증가하게 된다.

▲예방과 치료=A형 간염은 음식이나 물 등을 통해 입으로 감염되므로 손을 잘 씻고 불결한 음식물을 피하는 등 '개인위생'의 준수가 가장 중요하다. 또 전염성이 강하므로 술잔을 돌리거나 음식을 함께 먹는 것은 피하도록 한다. 치료로는 A형 간염은 만성화가 되지 않기 때문에 급성기에 환자에 대한 간보호제 투여와 안정을 취하는 지지적 치료로 충분하나, 심한 경우 전격성 간염으로 이행되면 간이식이 필요하기도 하다. 예방을 위해서는 예방접종을 받는게 가장 효과적이며 20대 까지는 2회 접종을 시행하며, 30대 이후에는 항체검사 후 예방접종을 받도록 하고 있다.

◇B형 간염

B형간염 예방접종을 신생아에게 실시해 점차 발생빈도가 감소되고 있으나 아직 성인에서는 높은 빈도의 감염률을 갖고 있다. B형간염은 만성화되는 것이 문제인데 성인의 경우 만성으로 진행되는 경우는 1% 미만이지만 신생아나 유아기에는 90% 이상이 만성 간염바이러스 보유자가 되게 된다. 많은 간염 바이러스 보유자가 소아 때 무증상으로 바이러스만 보유하고 있으나 사춘기를 지나 성인이 되면서 만성 간염의 증상이나 징후가 나타나며 오랜 유병기간이 경과됨에 따라서 만성 활동성 간염, 간경변증, 간암 등으로 진행될 수 있다. 특히 음주나 C형간염의 중복 간염, 간암의 가족력이 있는 경우는 간암 발생률이 높아진다.

▲예방과 치료=급성 B형 간염은 지지적 치료로 충분하지만 만성 B형간염으로 이행할 수도 있다. 만성 B형간염의 치료는 항바이러스제의 복용과 인터페론 주사 치료가 있으며, 환자의 상태나 치료 병력에 따라 적절히 선택되어져야 한다. B형간염의 예방은 예방접종이며 총 3차례 접종을 하면 된다.

◇C형 간염

지난 1989년 처음 정체가 밝혀진 C형 간염은 'C형간염 바이러스'에 의해 간에 염증이나 간세포 괴사가 발생된 상태를 말한다. 환자의 15~45%는 급성 간염을 앓고 회복된다. 그러나 55~85%의 환자들은 만성 C형간염으로 진행하며, 만성 C형간염은 간경변증 및 간세포암을 일으키는 원인이 된다.

C형 간염의 주요 감염원은 수혈이나 혈액 제제이지만 C형 간염에 대한 관리가 체계적으로 이루어지고 있는 현재에는 정맥주사 남용이 가장 중요한 감염 경로이다. C형 간염 환자가 사용한 면도기나 칫솔, 손톱깎이 등을 사용할 경우 상처가 생겼을 때 모세혈관을 통해 전염될 수 있다. 악수, 포옹, 가벼운 입맞춤 정상적인 성행위, 식기, 음식, 물, 기침, 재채기로는 타인에게 전염되지는 않는다.

▲예방과 치료=만성 C형 간염에서 간경변증으로 진행하는 것을 차단하고, 나아가 간세포암의 발생을 줄이기 위한 노력으로 적극적인 항바이러스 치료가 권고되고 있다. 현재 만성 C형간염의 치료는 인터페론주사와 항바이러스제를 복용하는 병합요법이 주치료 방법이며, 만성 B형간염 치료와는 달리 만성 C형간염은 치료전 유전자 검사를 통해 C형 간염 바이러스의 유전자형에 따라 치료기간이 달라진다. C형 간염에 대한 예방으로는 현재 예방접종은 없으며 행동양식의 변화와 감염된 환자에게 주의를 기울이는 방법밖엔 없다. C형간염을 가진 사람은 면도기, 칫솔, 손톱깍기 등을 가족이나 타인과 공유하지 말아야 한다.

만성 간염의 치료목적은 간경화로의 진행을 예방하거나 늦추고 간암발생을 줄이기 위한 목적이므로 간기능 보호제만 복용할 것이 아니라 치료대상이 되면 적극적인 치료를 하는 것이 간을 보호하는 최선의 방법이다. 〈도움말=하나병원 내과 오동현 원장〉 /채희종기자 chae@kwangju.co.kr

고혈압·당뇨병 유발하는 수면 무호흡증

다이어트·운동 효과, 심하면 수술해야

심하게 코를 골 경우는 일반적으로 같이 잠을 자는 주변 사람들은 혹시 이러다 숨이 멈춰버리는 것은 아닐까 하는 불안한 생각을 하게 된다.

코골이는 수면중 호흡기류가 좁아진 인두 기도를 통과하면서 진동을 일으켜 생긴 호흡 잡음을 말하고 30~35세 남성의 20%, 여성의 5%에서 관찰된다. 또 60세 이상의 노년층에서는 남성은 60%, 여성의 40%가 습관적으로 코를 곤다. 물론 비만한 경우 3배 이상 빈도가 높다.

수면 무호흡은 반복적인 공기흐름의 완전중단 또는 감소가 나타나며, 이전에는 7시간 수면중 10초이상의 무호흡상태가 30회 이상, 1시간에 5회 이상 있는 경우로 진단했다. 그러나 2005년 AASM에서 주간졸림증, 원기회복이 되지 않는 수면, 피로 , 불면증, 숨이 멈춰 잠이 깨는 증상, 동반자에 의해 목격된 무호흡 등의 증상이 동반되고 수면다원검사상 나타난 수치를 포함해서 진단하고 있다.

야간수면동안 발생하는 불규칙적인 호흡은 몸속의 산소포화도를 심하게 감소시켜 고혈압과 부정맥은 2배, 관상동맥질환은 3배, 뇌혈관질환은 4배 등의 순환기 질환과 폐질환의 악화, 당뇨병의 유발, 성욕감퇴 및 성기능 장애를 유발할 수 있다.

참을 수 없는 졸음은 집중력과 기억력을 감퇴시키고 교통사고의 사고율을 3~7배나 증가시킨다. 또한 어린아이에게서도 발생할 수 있어 집중력, 판단력의 저하로 아이가 산만해 학업성취도가 낮고 성장부진의 원인으로도 간주된다.

이러한 합병증의 발생을 미연에 방지하기 위해서는 조기진단과 치료가 필요하며 무호흡의 심한 정도, 수술의 필요성 및 수술범위의 결정, 수술후 추가 치료의 필요성에 대한 판단을 위해 수면다원검사를 시행하는것이 가장 효과적이다.

수면무호흡증은 체중감량, 지속적인 운동, 금주 금연 등의 규칙적인 생활요법이 필요하며 소아 코골이는 성인과 달리 편도선 및 아데노이드 비대로 인한 경우가 대부분으로 수술적 치료를 시행하게 된다.

김각 원장

성인은 좁아진 부위를 확인해 수술 후 통증을 감소시키거나 전신마취를 피하기 위해 연구개의 일부분만을 절제하는 수술 또는 편도와 연구개를 같이 절제하여 목젖의 뒷부분의 공간을 넓혀 호흡기류가 원활하도록 한다.

수면다원검사결과와 신체검사상 수술적 치료에 대한 효과가 기대되지 않을 경우와 수술적 치료에 대한 불안감이 많은 경우 상기도 양압술을 처방받을 수 있다.

수면 중에 코골이가 심하거나 불면증 등의 증상이 나타날 경우, 주간 졸림증 등의 증세가 보이면 전문의를 찾아 정확한 진료를 하는 것이 좋다. 〈김각 상무병원 이비인후과 원장〉

이연안과 20돌 캘린더 공모전

이연안과병원 개원 20주년 기념 달력 제작을 위한 캘린더 공모전이 성황리에 종료됐다.

이번 공모전에 총 20여개의 작품이 응모했으며, 대상에는 조선대학교 시각정보미디어 전공의 이하향(23)·송경희(24) 학생이 선정됐다.

우수상에는 동덕여대 산업디자인 전공의 윤보연(26) 학생이 장려상에는 홍익대 광고홍보 전공의 조아라(25)·강병학(25), 중앙대 시각디자인 전공의 이상준(24)씨가 각각 동반 선정됐다. 대상에는 200만원, 우수상에는 100만원, 장려상에는 50만원의 장학금이 수여됐다. 수상된 작품은 내년 기념 달력으로 제작된다. /채희종기자 chae@

일주일 80분 운동으로 내장지방 막을수 있다

美 헌터박사 실험 결과

피부 밑에 쌓이는 뱃살인 피하지방보다 내장 사이에 쌓이는 내장지방이 건강에 더 나쁘다는 것은 잘 알려진 사실이다.

일주일에 80분만 운동하면 이러한 내장지방이 끼는 것을 막을 수 있다는 연구결과가 나왔다.

미국 앨라배마 대학 생리학교수 개리 헌터(Gary Hunter) 박사는 백인 여성 45명과 흑인여성 52명을 대상으로 실시한 실험 결과, 이 같은 사실이 밝혀졌다고 말한 것으로 온라인 의학 뉴스 전문지 메디컬 뉴스 투데이가 최근 보도했다.

헌터 박사는 먼저 유산소운동 또는 근력강화 트레이닝과 함께 하루 열량 섭취량을 800칼로리로 제한해 체중을 평균 11kg 줄인 다음 총지방(total fat), 복부피하지방, 내장지방을 측정하고 1년 동안 1주일에 2번 40분씩 운동을 계속하도록 주문했다.

1년 후 이들을 유산소운동을 계속한 사람과 중단한 사람, 근력강화 트레이닝을 계속한 사람과 중단한 사람, 처음부터 아예 운동을 하지 않은 사람 등 5개 그룹으로 나누고 다시 체지방을 측정했다.

그 결과 운동을 계속한 사람은 체중은 다시 약간 늘어났지만 내장지방은 전혀 증가하지 않은 반면 운동을 중단한 사람과 전혀 운동을 하지 않은 사람은 내장지방이 33%나 늘어났다.

체중을 뺀 다음 다시 찌게 하지 않으려면 하루 60분씩 운동을 해야 한다는 연구결과들이 있는 만큼 운동을 계속한 사람들이 체중이 다시 늘어나는 것을 완전히 막지 못했다는 것은 그리 놀라울 것이 못 된다. 그러나 일주일에 80분이라는 많지 않은 운동이 내장지방 증가를 막는 데는 충분하다는 것은 고무적인 사실이 아닐 수 없다고 헌터 박사는 지적했다. /연합뉴스

작은만남 큰 기쁨
광주일보 친절한 써비스와 고객의 입장에서 모시겠습니다.

개업·성업 안내
구독신청 및 배달사고는 —
독자 서비스국(062)220-0551

CMB호프 서구 쌍촌동 현대 1차@후문 앞 양주, 맥주, 소주, 각종 칵테일 전문 여 직원 및 아르바이트 수시모집 ☎(062)431-8299
리백 서구 치평동 1189-11 상무먹자골목 숯불 돔잘이구이.찜 전문 대표 이 종 명 ☎(062)373-1595
동의보감 돌침대 북구양산동 287-6 돌 침대,소파 도매 대표 문 언 기 ☎(062)574-9555
sk주유소 동구소태동 동구문화센터건너 성실하고 친철한 주유소 대표 최 명 찬 ☎(062)228-8161
낙지한마당 서구 상무지구 5.18공원맞은편 먹자골목 낙지전문점 대표 김 종 원 ☎(062)384-7727
자미공인중개사 북구양산 자이@2차정문앞 ATP.상가.토지.매매.임대 대표 송 동 호 ☎(062)572-4949
서해식당 유동 삼성병원 옆 소머리국밥,도가니탕,해물탕,생태탕,조기탕 단체손님환영 ☎(062)525-0664
K2윈드마스터상설매장 동구대인동 20-10 동부소방서 건너편 등산복 등산화 토탈스포츠 웨어 대표 박 덕 용 ☎(062)234-9986
섬진강 문흥동 1003-9 광명이파트후문 먹자골목 메게,송어,향어 각종 민물 전문점 대표 임 영 자 ☎(062)264-5059
광주보쌈 동구 황금동 황금주차장골목 17년째 갓잡아 삶은 돼지고기를 파는집 대표 박 인 순 ☎(062)232-6118
김숙경토탈패션 동구 학동 천혜 경로원 옆 휴먼시아@상가 토탈패션(숙녀복,악세사리,구두,가방 등등) 대표 김 숙 경 ☎(062)228-6858
주주 학동 삼거리~중심시쪽 입구 해물 전문점 대표 박 영 실 ☎(062)223-4588
SK주유소 동구소태동 동구문화센터건너 성실하고 친철한 주유소 대표 최 명 찬 ☎(062)228-8161
승찬철학원 동구계림동473-31〈동계천〉 한숨짓고,고통장사실패,방황하는분 찾아주시면 속 시원히 해결해드립니다 ☎(010)6678-5790
죽향골식당 담양군 담양읍 지침리〈신.남정사거리〉 추어탕,죽순 된장찌개 대표 최 봉 림 ☎(061)382-1278
코치하우스 남구방림동107-13방림휴먼시아 정문앞 인테리어 소품 커텐 가구 보세의류 데코이션 대표 김 정 은 ☎(062)655-8537
삼성드림이벤트(주) 서구 광천동 광천 피출소 맞은편 광주은행 7층 관혼상제.토탈서비스 사원모집 (긴부금,행사도우미,주부,A/R 남·여 사원모집) ☎(062)351-4286
구례식당 북구 우산동 332-3번지 갈치조림 동태찌개 김치찌개 백숙전문 대표 장 정 순 ☎(062)529-0071
신세계익스프레스 북구 우산동 무등도서관 건너편 포장이사,일반이사 전문업체 전국연결 대표 최 성 진 ☎(010)8559-24790
하나로익스프레스 포장이사, 사무실이전, 일반이사전문업체 ·동 구 ☎(062)227-8224 ·서구,남구 ☎(062)364-8224 ·북 구 ☎(062)264-4724 ·광산구 ☎(062)955-2400
광주YWCA신협 ※대출 상담 환영 본점 : 북구 유 동 ☎062)521-4865 지점 : 남구 봉선동 ☎062)676-1971
한국역술리협회광주지부 북동 수창초교 후문2층 작명,사주,궁합,관상,풍수 역학상담사 자격보유 ☎(062)371-6440
제일식육식당 담양읍 객사리〈신.남정사거리〉 추어탕 전문 배달 됩니다 대표 방 장 근 ☎(061)381-2293
오리촌돈이네 북구운암동운암시장입구 오리탕 오리주물럭 오리로스 전문 점심식사,에호박찌개,쇠물찌개,뼈다귀탕 ☎(062)526-3180
화석시대(진월점) 남구 진월동 대주@건너편 돌판구이 전문점 단체손님환영 대표 문 종 덕 ☎(062)676-2340
동명동옻닭칠복계 동구 동명동 184-1번지 옻이 오르지 않는 옻물, 옻진원액 대표 홍 명 남 ☎(062)222-9921
그랑비아또 총장점 동구블로동 구)광주월드앞 피자·파스타·스테이크· 단체손님환영 대표 한 창 한 ☎(062)226-7200
혹산도아구·전복전문점 남구봉선동 겨자씨교회100m지점 단체손님환영 대표 이 용 백 ☎(062)653-1666
광주보쌈 동구황금동86-4〈황금주차장골목〉 17년째 갓 잡아 삶은 돼지고기를 파는집 대표 박 인 순 ☎(062)232-6118
호남샷시.유리 북구 용두동 하이샷시,조립식판넬,방범창 방충망 제작전문 ☎(062)232-5657
한우머리 서구 치평동 1181-1 상무먹자골목 대표 정 연 순 ☎(062)372-5955
보라반점 전남 담양군 객사리 담양 등기소 앞 중화요리 전문점 대표 이 병 순 ☎(061)383-1154
사단법인한국역술역리협회(광주) 북동 수창초교후문2층 작명,풍수,사주,궁합,관상,역학 상담사 자격보유 대표 이 철 호 ☎(062)232-5657
보길도 서구 쌍촌동 상무지구518기념문화센터건널목 해삼, 참전복, 활어회 대표 전 종 열 ☎(062)373-2770
화선정 북구양산택지지구 청암@입구 생고기,가정식백반,김치찌개 예약가능 대표 김 형 신 ☎(062)571-0066
뷰디자인 봉선동 삼익1차@앞 버스승강장 건너편 실내건축. 인테리어. 리모델링 전문 ☎(062)655-8901