

광주일보·조선대병원 공동기획

암 아는만큼 이긴다

〈5〉 두경부암



김재봉 밝은광주안과 원장이 급격히 시력이 저하된 40대 환자의 눈을 진찰하고 있다.

■ 건강한 눈 유지하기

비타민A 많이 섭취하고 가렵다고 비비지 마세요

눈은 한번 나빠지면 좀처럼 회복되기 어렵다. 건강한 눈을 유지하기 위해서는 평소 신경써서 관리해 주고, 무엇보다 올바른 생활습관을 갖는 것이 중요하다.

밝은광주안과 김재봉원장의 도움말로 눈 건강을 유지하기 위한 요령을 알아봤다.

◇눈 자주 비비지 마세요=눈이 가렵거나 따끔거리서 반사적으로 비비는 사람들이 있지만 간혹 습관처럼 자주 눈을 비비는 사람도 있다.

눈을 자주 비비면 위쪽 눈꺼풀이 처지는 노인성 안검하수가 빨리 올 수 있고 눈가의 주름이 깊게 파이는 원인이 될 수 있다. 또한 안검하수는 안구건조증이 있는 경우 쉽게 올 수 있다. 안구건조증이 있는 사람들은 눈이 뻑뻑하고 시린 증상이 나타나기 때문에 눈을 계속 찌레 뜨는 경우가 많다. 이러한 행위가 있든 없든 찌레 뜨게 하여 안검하수의 원인이 될 수 있다. 안구건조증 있는 경우 인공눈물을 상비하는 것이 좋다.

◇영양소 골고루 섭취=영양

분이 골고루 포함된 영양식은 필수. 특히 눈에 필요한 영양소로는 비타민A가 대표적이다. 이것이 부족하면 야맹증과 각막, 결막 건조를 유발할 수 있다. 비타민A가 함유된 식품으로는 우유·소간·당근 등이 있다.

◇정기 검진 필수=시력변화가 심한 아이들이나 성인병이 있는 사람은 6개월에 한번씩 안과 검진을 받는 것이 좋다. 성인의 경우 일반검진시 하는 안과 검사에 기본적으로 시력검사, 안압검사가 포함돼 있지만 백내장 녹내장 등 성인성 질환 예방을 위해서는 시야검사, OCT 검사를 병행할 필요가 있다.

◇눈에 좋은 생활 습관 5가지=(1)먼 곳을 바라보는 습관, 특히 녹색 스티타월을 눈에 대준다. (2)눈을 감고 눈 주위를 지압한다. (3)눈을 크게 뜨고 눈동자를 위아래, 왼쪽 오른쪽으로 돌려준다(10회 반복). (4)틈틈이 목도 같이 마사지를 해 준다. 시신경 자극에 효과적이다. /채희종기자 chae@

두경부암은 뇌와 눈을 제외한 경부와 안면부 등을 말하며 음식섭취, 호흡, 발성 등 생명의 유지에 필수적인 역할을 하는 기관이 모여 있다. 두경부암은 발생부위에 따라 구강 및 구인두, 비강과 부비동, 비인두, 후두, 하인두, 타액선, 갑상선 암 등으로 나누며 임상양상 등에서 부위별로 다른 특징이 있습니다.

흡연·음주가 가장 큰 원인... 초기 증상 없어 1·2기 수술, 3·4기는 방사선·항암 병행 치료

◇두경부 암의 원인=가장 중요한 원인 인자는 흡연과 음주로서 전체 두경부암 환자의 95% 이상은 흡연 경험이 있는 사람이라는 보고가 있으며, 흡연자가 심한 음주를 동반하는 경우는 암 발생에 상승효과가 있다. 그 외 인유두종 바이러스, 방사선이나 자외선, 석면 등 유해 환경 물질에 노출되는 경우가 원인이 되며, 또한 잘 맞지 않는 치아 보철물이나 구강 내 위생불량 등은 구강암의 발생과 관련이 있는 것으로 추정되고 있다.

◇증상=종양의 위치에 따른 증상을 보면, 코나 부비동암은 코와 관련된 증상이 주로 나타나게 되는데 한쪽 코의 지속적인 막힘 증상이나 코피, 악취 등이 나타날 수 있다. 특히 부비동암은 초기에는 증상이 거의 없고 대부분이 암이 진행된 후에 발견돼 치료 결과가 좋지 않다.

구강암의 경우는 혀나 입안의 점막에 잘 낫지 않는 궤양이나 백색변 또는 통증이 초기 증상으로 나타날 수 있으며, 목젖 뒤쪽이나 편도에 발생하는 구인두암의 경우는 편측성으로 지속되는 목안의 통증 및 궤양 이와 동반된 연하통이나 연하장애 또는 이물이 증상으로도 나타날 수 있다. 후두암은 방치하는 경우에는 종양이 커져서 음성도 더 나빠지게 되고 커진 종양덩어리가 성문을 막아 호흡곤란이나 혈담을 일으키게 된다. 갑상선암은 목의 중앙부에 혹으로 발견되는

데 최근에는 건강 검진시 초음파 검사를 통해 무증상 상태에서 발견되는 경우가 많다. 갑상선암이 진행된 경우에는 중앙 경부 외에도 경부 측면에서 혹이 만져지는 경우가 있는데 이것은 경부 림프절로 전이가 된 경우이며 그 외 림프소, 연하장애 등이 생길 수도 있다.

◇진단=먼저 외래 진찰로 환자의 병력청취를 하게 되며 후두, 구강, 인두 등의 원발 부위에 대한 촉진, 시진을 하며 또한 경부 림프절 전이를 보기위해 경부의 촉진을 한다. 그리고 직접 눈으로 확인이 불가능한 곳은 내시경을 통해 병변을 확인한다.

병변이 암으로 의심이 되면 가장 의심이 되는 부분을 조금 떼어내어 병리조직검사를 하며, 경부의 전이성 림프절암으로 의심이 되는 부위는 매우 가는 주사 바늘을 통해 소량의 세포를 채취해 암 전이 여부를 확인한다.

◇치료=두경부암의 치료는 크게 세 가지, 즉, 수술·방사선 치료·항암제 치료가 있다. 병기에 따라서 1기·2기 암은 수술적 치료를 주로 하게 되고 그 외 고령이나 환자의 몸 상태로 수술이 불가능할 경우는 방사선 치료를 할 수도 있다. 3기·4기 암은 병행 치료를 하는 경우가 많아 주로 수술 후 방사선 치료를 하나, 그 외 방사선 단독 치료나 방사선 치료와 항암 치료를 동시에 시행한 후 잔존하는 암에 대해 수술적 치



도남용 이비인후과 교수가 갑상선암에 걸린 50대 환자의 목 중앙 부분에 위치한 암세포를 제거하는 수술을 하고 있다. <조선대병원 제공>

료를 하는 방법을 선택하기도 한다.

원격 전이성 암에 대해서는 항암 화학요법과 방사선 치료, 지지요법을 고려하게 된다. 그러나 일반적인 두경부암과 달리 갑상선암은 항암 치료나 방사선 치료보다는 대부분이 수술적 치료를 일차 치료로 선택하고 수술 후 방사성 요오드 치료를 통해 잔존 미세암에 대한 근치적 치료를 하는 경우가 많다.

◇예방과 조기발견=두경부암의 대부분은 흡연이 가장 직접적인 원인이므로 금연이 필수다. 그 외 앞에서 원인인자로 열거한 인자들을 피하는 것으로 음주습관을 고쳐 술을 적게 마시도록 하며 구강의 위생상태를 개선하고 잘 맞지 않는 치아보철물 등의 교정, 환경 유해물질에 노출을 피하는 것 등이다. 또한 모든 암의 예방에 공통된 방법이지만 신선한 채소, 과일, 곡물을 많이 섭취하고 비타민 A, C, E 등을 적당량 섭취하는 것이 효과적이다.

그러나 보다 중요한 것은 조기발견이다. 즉 40세 이상 성인에서 2주 이상 권목소리가 지속될 때, 3주 이상 입속의 궤양이 낫지 않거나 음식을 삼키기 힘들 때, 3주 이상 한쪽 귀가 멍하고 잘 안들리며 막힌 듯이 느껴질 때, 입속에 하얗거나 또는 빨간색의 반점이 생겼을 때, 한쪽 코가 지속적으로 막혀 있거나 비정상적인 분비물이 동반될 때, 시력이 나빠지거나 사물이 두 개로 보인다면 즉시 또는 시력이 떨어지거나 한쪽 얼굴의 통증 등 뇌신경 마비 증세가 나타날 때, 숨쉬기가 힘들거나 호흡곤란 등의 증상이 있을 때는 꼭 이비인후과 전문의의 진찰을 받아야 한다.

<조선대병원 이비인후과 도남용 교수>



/정리=채희종기자 chae@kwangju.co.kr

법원 경매부동산의 매각 공고. A large section containing multiple columns of legal notices regarding real estate auctions and court proceedings.