

일상생활속 생리통 예방법

칼슘 섭취 늘리고 하복부 따뜻하게

스트레스 피하고 바른 자세 유지해야 고주파 용해술 자궁근종 생리통 완치

생리통은 가임기 여성의 50%가 경험하는 부인과 질환으로 개개인의 체질과 나이, 병력에 따라 다르게 나타난다. 자궁 안에 아무 이상소견이 없으나 나타나는 생리통을 일차성 생리통, 자궁 안이나 밖에 혹과 같은 이상소견이 있으면서 나타나는 생리통을 이차성 생리통이라고 하는데, 대부분의 생리통은 일차성 생리통에 속한다.

일차성 생리통은 대개 초경이 있고 난 후 1~2년 이내 발생하게 되며, 40대 후반 즉 폐경기 때까지 지속될 수 있다. 통증의 양상은 아이 낳을 때의 진통과 비슷해 치골상부의 경련통 형태로 나타나 허리 및 엉덩이뼈 통증이 동반되기도 하며 허벅지까지 통증이 전파될 수도 있다. 통증이 심할 때에는 오심 및 구토와 함께 설사, 식욕 부진, 어지럼증, 두통, 신경과민증을 동반하기도 한다. 빈혈이나 급격한 체중감량, 과로 등은 통증에 대한 민감도를 높여 생리통을 심하게 느끼게 한다.

치료로는 80%에서 생리통을 완화시키는 약제가 효과를 보이기도하며, 피임을 원하는 경우에는 경구용 피임제를 사용하기도하나 어떤 약에도 잘 듣지 않는 심한 생리통으로 인해 일상생활에 큰 지장을 받을 수도 있다. 이차성 생리통의 흔한 원인으로는 자궁내막증, 자궁선근증, 자궁내 피임장치(부프) 등을 들 수 있다. 이 외

에도 만성 골반염, 골반 유착 등 골반 내의 모든 질환이 원인이 될 수 있어 생리통을 자연스런 현상이라고 방치해서는 안 된다. 진단은 골반 진찰 및 초음파 검사 혹은 복강경 검사를 필요로 하며, 검사를 통해 생리통의 원인이므로 볼 수 있는 병변을 찾아내게 되면 이에 상응하는 치료나 수술을 하게 된다.

◇생리통 완화하기=생리통은 대부분의 여성들이 경험하게 되는 여성으로서의 피할 수 없는 생리현상으로서 다음과 같은 방법을 통해 완화시켜 볼 수 있다.

첫째, 생리통은 월경의 배출이 잘 안될 경우 심해짐으로 따뜻한 수건이나 팩을 배에 얹어 하복부를 따뜻하게 유지시켜 주고 배를 가볍게 눌러 마사지 하는 것도 도움이 된다.

둘째, 생리로 인한 몸의 변화에 맞추어 적절한 음식물을 섭취해 몸의 영양상태가 균형을 이루도록 한다. 우선, 생리 10일 전부터는 혈중의 칼슘과 아연의 농도가 낮아지기 때문에 칼슘을 많이 함유하고 있는 우유, 유제품, 멸치 등을 평소보다 많이 섭취하는 것이 좋다. 또한 생리 중에는 혈액의 손실이 많으므로 철분이 풍부한 간, 육류, 계란 노른자, 미역, 비타민 C가 풍부한 과일과 야채를 섭취하면 좋다.

셋째, 스트레스는 생리통을 심화시



정혁 조선대병원 산부인과 교수가 심한 생리통으로 일상 생활의 불편을 호소하는 여성을 진료하고 있다.

키는 원인이 되므로 가벼운 운동이나 음악 감상 등 자신만의 취미활동을 통해 스트레스를 완화시켜 주는 것이 좋다.

넷째, 생리 중에는 허리와 배의 통증으로 책상에 자주 엎드리거나 구부정한 자세를 하고 있기가 쉬운데, 이러한 자세는 배를 압박하고 허리의 통증을 가중시키므로 가슴을 펴고 반듯한 자세를 유지하는 것이 생리통의 강도를 줄여줄 수 있다.

◇고주파 용해술=어떤 방법으로든 생리통이 호전되지 않고 일상생활에 지장을 주는 생리통은 최근에 개발된 열에너지 이용 고주파 용해술을 시행해 볼 수 있다.

자궁 고주파 용해술은 고주파로 자궁에 열을 가해 통증을 일으키는 세포를 파괴시켜 통증을 억제하는 방법으로 지금까지 개발된 어떠한 치료

방법보다 거의 대부분에서 생리통을 효과적으로 치료하는 방법으로 대부분의 환자들이 매우 높은 만족감을 느끼는 시술이다. 이 치료는 일차성 이든 이차성이든 모든 생리통에 효과가 있는 것으로 연구되고 있다.

조선대병원 산부인과 정혁 교수의 연구 논문에서 의하면 자궁근종으로 생리통이 있었던 환자에서 자궁 용해술을 시행한 결과 90% 이상에서 생리통이 없어졌으며, 근종의 크기 역시 50% 정도까지 감소했다고 보고하고 있다. 시술은 수면 마취하에 초음파와 미세 내시경을 이용해 자궁에 직접 고주파 탐침기를 삽입하여 고주파 열을 가하게 되며, 시술 당일 바로 퇴원할 수 있고 일상생활에 복귀할 수 있다.

(조선대병원 산부인과 정혁 교수) /정리=채희종기자 chae@kwangju.co.kr

화순전남대병원 관절센터

러시아 해외의료수출 첫 결실



블라디보스토크 안드레이씨 양쪽 다리 수술

화순전남대병원 관절센터(소장 윤택립 교수·사진)의 러시아 해외 의료 수출이 첫 결실을 맺었다.

첨단관절치료기술 세계화 사업의 일환으로 지난 1월 러시아 사할린과 우수리스크에서 ‘첨단관절치료기술 설명회 및 무료 의료 상담’을 연 후 첫 성과이다.

이번에 첫 환자로 입국한 외국인인 러시아 사할린 블라디보스토크에서 컨테이너사업을 하고 있는 안드레이 볼로딘(43)씨로, 지난달 20일 한국에 입국해 3월 23일 두 부위 미니 절개술을 통한 양쪽 고관절에 인공관절 전치환술로 수술을 받았다.

안드레이씨는 2004년 발목부터 시작해 무릎까지 아픈 증상이 점점 올라왔는데, 당시엔 무릎만 치료를 받아오다 지난해 12월 후타리구다야바야 러시아 병원에서 양

쪽 고관절에 원인이 있는 걸 확인했다. 당시 러시아 의사들은 과체중이고 양쪽 모두 고관절 수술을 받아도 나올 수 없어 포기하라고 설득했다고 한다.

그러나 해외치료를 알아본 중 한국관광공사와 화순전남대병원이 공동 추진한 ‘극동러시아 나눔 의료관광’으로 카렌이라는 환자가 수술을 받았던 사례를 보고, 윤 교수에게 연락해 수술을 받고 싶다고 했다. 러시아 병원의 현재 의술로는 양쪽 고관절 동시 수술의 성공률이 낮아 시술 자체가 거의 없는 실정이다.

이에 대해 윤 교수는 “수술 부위를 근육 절제하지 않고 최소 부위만 절제하는 ‘두부위 절개 인공고관절 전치환술’이 개발되어 가능하며, 미국 특허를 받은 수술법으로 어렵지 않은 수술”이라고 말했다.

이 같이 화순전남대병원은 비록 많은 수는 아니지만 외국인 환자 증가세를 보이고 있다. 지난해 총 58명의 해외환자가 왔으며, 이중 고관절 환자는 2명에 불과했지만 올해는 한 달 1명꼴로 외국인들이 수술을 받으러 오고 있는 추세다.

윤 교수는 “러시아나 중국 등이 심장과 척추, 관절 등 중증환자가 많으나 상대적으로 우리 의술보다 취약한 점이 있으며, 사할린과 우수리스크 지역은 수도 모스크바와 거리가 화순전남대병원까지의 거리 보다 멀어 우리 병원이 비용이 저렴하고 첨단기술을 접할 수 있다는 강점이 있다”고 말했다.

한편 윤 교수는 최근 광양 문화예술회관에서 개최된 ‘제39회 보건의 날 및 제63회 세계 보건의 날’ 기념행사에서 건강증진사업에 공헌하고 국민 보건 향상에 이바지한 공로로 보건복지부장관 표창을 받기도 했다. /채희종기자 chae@

통풍 왜 생기고 어떻게 예방하나

조선대병원 류마티스 내과 오늘 건강강좌

조선대병원(병원장 김만우) 류마티스 내과는 12일 오후 2시~3시40분 신관 2층 하중현홀에서 통풍 건강강좌를 연다.

이날 류마티스 내과는 참가자들을 대상으로 손목토세혈관 혈류속도를 측정해 주는 것은 물론 김현숙 교수의 ‘통풍은 왜 생기고 어떤 병들과 관련이 있을까요’, 김윤성 교수의 ‘통풍

에는 어떤 음식과 생활습관이 좋을까요?’란 내용을 강좌를 진행한다.

김현숙 교수는 “통풍에 대한 잘못된 정보나 오해 또한 많아 오히려 질병을 악화시킬 수 있다”며 “이날 강좌는 통풍으로 고통을 겪고 있거나 통풍에 관심있는 분들에게 많은 도움이 될 것으로 보인다”고 말했다. /채희종기자 chae@kwangju.co.kr

당신의 전립선 크기를 아십니까?

전남대병원 내일 시민건강강좌

전남대병원(원장 송은규)이 13일 오후 2시 병원 5동 1층 강당에서 “당신의 전립선 크기를 아십니까?”라는 주제로 시민건강강좌를 개최한다.

대한비뇨기과학회 제 1회 블루에플래넌의 일환으로 진행되는 이번 강좌에서는 전남대병원 박광성 교수와 광주기독병원 노준화 교수가 전립선비대증의 원인, 증상과 진단 및 치료법 등을 통해 건강한 전립선을 지킬 수 있는 방법을 강의한다.

이번 강좌는 최근 40대 이상 남성에게서도 증가하고 있는 전립선비대증에 대한 바른 정보를 알리기 위해 진행되고 있는 대국민 캠페인으로 전립선비대증에 관심 있는 사람이라면 누구나 사전 접수 없이 무료로 참석이 가능하다. /채희종기자 chae@

쌍꺼풀 수술

동양인들은 전통적으로 유교적 전통윤리에 근거를 두고 생활을 하며 미용을 목적으로 수술을 받는 것을 기피하는 경향이 많았으나 서구 문명의 영향으로 생활 양식도 변화해서 밝은 표정이 있는 쌍꺼풀이 좋다고

생각하는 경향이 많아졌다.

그러나 같은 쌍꺼풀이라도 동양인에게는 동양인의 쌍꺼풀이 있고 안면골의 골격이나 눈의 연부조직이 서양인들과 다른 동양인으로는 눈단을 서구인에 닮으려 해도 부자연스러우며 또 다른 기관과의 균형도 잡히지 않

을 수 있다. 짙은, 쌍꺼풀 풀어짐, 수술 부위 흉터가 생기는 부작용도 생길 수 있다.

따라서 보통 미용을 목적으로 하는 쌍꺼풀 수술을 하는 것은 서구적이 얼굴로 만드는 것이 아니고 눈에 표정이 있는 동양적인 쌍꺼풀을 만드는 것에 있음을 인식하는 것이 중요하다.

쌍꺼풀 수술이란 중검 예정선의 피부를 검판 또는 안검거구의 적당한 부위에 유착시키는 조작이다.

수술방법은 피부 비절개는 매물법이라고도 하며 자연스러운 쌍꺼풀을 희망하는 경우이며 수술 후 수명이 용이하여 의사와 환자 모두가 심리적 부담이 적고, 젊은 여성들은 절개수술을 기피하려는 경향이 있다.

그러나 상안검 피부가 과다하거나 안검하수, 안검, 안와 지방의 과다 또

는 반흔이 있는 상안검 등에서는 피부절개법이 적절한 수술이라고 생각된다.

수술전 시력검사, 안검하수의 유무, 좌우의 균형을 관찰하여 술전에 충분한 설명을 하며 환자가 이해하고 승낙하는 것이 수술 그 자체보다 중요하다.

물론 수술 후 경과에 대한 요점도 중요하다고 생각된다. 술 후 1주일 이내 시력이 불가능하며, 목욕은 발사 후 3일 후에 안검의 부종이 3개월 정도 되어야 거의 없어지며 6개월이 되어야 수술자국도 대부분 사라진다고 충분한 설명을 해야 할 것이다.

(김영길 성형외과 원장)

김영길 성형외과의원
☎ 062-227-3777 무등극장 앞



대한의사협회 의료광고심의필 광고