

척추디스크의 예방과 치료

좋은 자세라도 15분 이상 같은 자세 안돼

척추디스크는 추간판의 퇴행성 변화에 의해서나 급격한 압박으로 인해 섬유륜이 파열돼 수핵이 일부 또는 전부가 정상적인 위치를 탈출하는 것으로 탈출된 수핵이 척추의 경막이나 신경근을 압박, 통증을 일으키는 것으로 침범되는 신경근에 따라 증상은 다양하게 나타날 수 있다.

경부 추간판 탈출증의 초기 증상은 경부 통증과 감각 및 원위부의 감각이상이다. 일반적으로 환자들은 경부와 상지의 이환된 신경에 해당하는 피부 분절을 따라 매우 날카롭게 뻐치는 통증을 호소하며 견관절로 방사되기도 한다. 요부 추간판 탈출증의 경우 요통과 함께 허리에서 다리로 방사되는 통증과 자극된 신경뿌리의 피부분절을 따라 나타나는 저림과 이상감각이다. 통증은 보통 요하부에서 시작하여 천장관절과 엉덩이 부위로 방사되며, 무릎아래를 지나서 침범된 신경뿌리의 피부분절을 따라 나타난다. 대개 휴식으로 호전되며 요통보다는 다리통증이 더 크게 나타나고 앉아 있거나, 기침, 재채기, 허리를 숙일 때 악화된다.

척추의 움직임이 심한 운동, 무거운 물건을 들어 올리는 동작, 때로는 추락하거나 넘어질 때, 갑작스런 자세 변경 등에서도 흔히 발생하게 되는데, 드물게는 세수를 하다가 또는 기침을 심하게 해 발생한 경우도 있다. 또한 뚜렷한 원인이 없이도 퇴행성 변화에 따라 생길 수도 있다. 최근 장비의 첨단화로 진단은 어렵지 않으며 앞의 증상과 더불어 CT(컴퓨터단층촬영)나 MRI(자기공명영상촬영)상의 모습으로 진단이 가능하다.

◇디스크 질환 치료=치료목표는 증상을 조절하고 환자의 기능을 회복시키는 것이어야 한다. 즉 치료는 추간판 탈출 자체 문제뿐만 아니라 전체적인 환자의 기능을 생각해야 한다. 치료 방법을 선택할 때는 증상기간, 통증의 강도, 재발의 횟수, 직업, 나이, 성별, 직업량 등 여러 가지 조건들을 고려해야 한다.

디스크 질환의 치료 방법은 보존적 치료와 수술적 치료로 나뉜다.

추간판 탈출증 환자에 시행하는 보존적 치료방법은 매우 다양하며, 그 치료 효과에 대해서는 논란이 많다. 또 치료자에 따라 선호하는 방법도 다르며, 그 결과도 다르게 보고되고 있어 아직까지 어떤 치료 방법이 어떤 환자에게 효과적이고 적응이 되는지 분명하지 않다. 그러나 요추 추간판 탈출증 환자의 대부분은 비수술적 치료로 호전되고 추간판 제거 등의 수술을 필요로 하지 않는다. 대부분의 환자들은 비스테로이드 진통제 등의 약물 투여와 침상안정, 골반건전, 물리치료 및 중재적 시술로 효과를 얻을 수 있다. 물론 경우에 자연회복과 추간판 제거의 것으로 알려져 있고, 보존적 치료의 목적은 통증의 조기 감소, 신체기능의 조기 회복, 재발과 만성화의 방지에 있다.

추간판 탈출증의 신경통은 신경뿌리의 염증 반



이형근 마취통증의학과 교수가 최근 전남대병원 강당에서 열린 시민건강강좌에서 디스크의 원인과 예방법에 대해 설명하고 있다.

추간판 탈출증, 수술 안고도 신경에 약물 투여 치료

바른 자세는 필수... 걷기운동으로 허리 근육 튼튼하게

을 단독 또는 기계적인 압박과 동반되어 초래되므로 경막외강으로 스테로이드와 국소마취제를 혼합 주사하는 것이 환자의 증상을 개선할 수 있다. 예전엔 허리 디스크에 걸리면 '무조건 수술해야 한다'는 편견과 두려움 때문에 병을 방치하는 경우가 많았는데 최근에는 수술하지 않고도 증상 개선을 위한 중재적 치료 방법이 등장했다. 영상장치나 초음파 유도하에 이환된 신경에 선택적으로 약물을 투여하는 방법 및 경막외 감압신경성형술 등으로 치료 효과를 높일 수 있다.

허리에 통증이 있으면 일단 '디스크'를 떠올리기 마련이다. 실제로 많은 환자들이 척추관 협착증을 디스크로 오인하기도 하는데 척추관 협착증은 어느 정도의 보행을 하거나 서 있을 때 하지에 통증과 이상감각, 무력감과 중량감을 느끼기 시작하지만 보행을 쉬거나 앉으면 이러한 증상들이 감소하거나 사라지는 간헐성 파행을 특징적으로 보이게 된다. 또한 척추의 면관절 증후군이나 천장관절 증후군과 같은 척추의 관절질환들과의 감별도 필요하다.

◇디스크 예방=허리 디스크를 예방하려면 평소 일상생활에서 바른 자세를 취하고 가끔씩 무거운

물건 드는 것을 피해야 한다. 어쩔 수 없이 무거운 물건을 혼자 들어야 하는 상황이라면 허리를 세우고 물건을 몸에 바짝 붙여서 들어야 한다. 양반다리를 하고 오래 앉아 있거나 의자 끝에 허리를 비스듬하게 앉은 것은 허리에 무리를 주기 때문에 피하는 것이 좋다. 다리를 꼬고 앉는 것도 허리에 좋지 않다. 장시간 앉아서 일을 하는 직장인의 경우 1시간에 한번은 자리에서 일어나 5분 정도 허리 스트레칭을 해주는 것이 좋다. 또한 아무리 좋은 자세라고 해도 같은 자세를 15분 이상 지속하는 것은 척추에 무리를 줄 수 있기 때문에 가능한 한 자주 자세를 바꿔주는 것이 좋다. 또 규칙적인 운동으로 허리 주변 근육을 튼튼히 해주는 것이 좋다.

허리를 튼튼하게 해주는 대표적 운동은 걷기다. 걷기운동은 척추·무릎관절·물렁뼈 등에 충격을 주지 않고 허리 근육을 강화시켜준다. 수영도 허리 강화에 좋은 운동이다. 장시간 운전하는 경우에도 자주 휴게소에 들러 차에서 내린 후 스트레칭을 하는 습관을 들인다. 2시간 이상 연속 운전은 삼가하는 것이 좋다

〈전남대병원 마취통증의학과 이형근 교수〉  
/정리=채희종기자 chae@kwangju.co.kr

동아병원, 16주년 맞아 별관 증축

동아병원(대표원장 심상돈)이 27일 병원 증축을 위한 기공식을 갖는다.

올해로 개원 16주년을 맞은 동아병원은 지역민들에게 최고의 진료서비스를 제공하기 위해 오는 11월 완공을 목표로 종합검진실과 인공신장실, 스포츠 메디컬 센터, 2대의 최신 MRI실, 다채널 컴퓨터 촬영기(Multichannel-CT)등을 갖춘 5층높이의 별관을 신축한다.

밝은안과21, 첨단 라식센터 확장



밝은안과21병원이 최첨단 라식센터를 오픈하고 라식 레이저, 검사 장비를 추가 도입했다.

26일 밝은안과21병원에 따르면 라식센터 오픈으로 라식센터 수술실이 3실로 증가해 원내 수술실은 총 7실로 늘어났다. 이는 안과병원에서는 전국 최대 규모이다. 또 진료실과 검사실 역시 확장, 제4세대 눈 CT(빛간섭단층촬영기) '스펙트랄리스', HD급 전안부단층촬영기(OCULYZER) 그리고 갈릴레이 각막 지형도 검사 장비를 이지역 최초로 라식 환자들에게 적용해 검사의 정확도 및 신뢰도를 높이는 데 주력했다.

특히 수술 환자와 검사 환자들을 위해 라식센터내 2곳의 카페를 마련해 의료기관에서도 편안한 공간을 즐기고 싶어하는 소비자들의 요구를 수용했다.

여기에 기존 Premium라식 다빈치(펨토 세컨 레이저)와 아마리스, 알레그레토 블루라인(엑시머 레이저), VISX에 이어 미국 알콘사의 펨토세컨 레이저 FS 200과 엑시머 레이저 EX500를 추가 도입 예정으로 2대 펨토레이저, 4대의 엑시머레이저를 가동, 환자들의 선택의 폭을 넓히고 완벽한 라식 장비의 조합까지 이루어 졌다. /채희종기자 chae@kwangju.co.kr

박상진 원장, 세계인명사전 등재

세계로365병원 박상진 정형외과원장이 세계 3대 인명사전 중 하나인 '마르퀴즈 후즈후 인더월드' 2011~2012년 판에 등재됐다.



박상진 원장은 화순전남대병원 관절센터에서 스포츠 의학 및 무릎관절 분야에서 임상교수로 재직하며 많은 해외 학술지 논문 출판 및 국제 학회 발표를 했고, 현재 세계로365병원에서 무릎·어깨관절 관절경 수술과 인공관절 수술 분야에서 활발한 진료 및 연구를 계속하고 있다.

또한 최근 미국 하버드 대학, 메사추세츠병원의 어깨와 무릎 인공관절 센터와 관절경 센터에서 연수하는 등 최신 의학 기술 공부에 주력하고 있다.

30대 필수 건강검진 '복부 초음파'

건강관리협 윤정웅 원장, 간장·췌장 등 장기상태 확인 질병예방

30대 젊다는 이유로 건강에 자만하기 쉬운 시기다. 그러나 30대는 사회활동에 따른 스트레스, 운동 부족, 불규칙한 생활로 몸에 이상이 생기는 시기다. 긴장 연 속의 직장생활, 결혼에 따른 출산과 육아, 음주와 흡연으로 건강에 빨간 신호등이 켜지기 전에 건강검진을 통해 질병을 미리 예방하는 자세가 필요하다. 한국건강관리협회 광주전남지부 윤정웅원장으로부터 복부 초음파에 대해 알아본다.

피부에 생긴 상처는 눈에 쉽게 띄기 때문에 치료하기 쉽다. 하지만 뱃속에 들어 있는 장기에 이상이 생기면 어떻게 알아낼까. 이때 받는 검사가 초음파 검사다. 초음파 검사로 비장, 신장, 췌장과 같은 장기의 상태를 확인할 수 있다. 담낭에 담석이 있는지 여부를 알 수 있고, 담낭암을 찾아내는 것도 가능하다. 만성간염이나 간경화가 있는지 알 수 있고 최소 0.5cm 크기의 간암도 찾아낸다. 하지만 대장, 소장, 하과처럼 공기가 들어있는 장기에는 초음파를 전달하는데 문제가 있어

사용하지 않는다. 간장에서는 간암·간경화증·간농양·간디스토포마를 진단할 수 있고, 췌장에서는 췌장염·췌장암·췌장낭포 등을 진단할 수 있다. 비장에서는 비종대·비낭포·종양을 진단할 수 있으며, 담낭에서는 담낭염·담낭석·담관확장·황달·신장암 및 종양·신낭포·결석 등을 진단할 수 있다.

그렇다면 어떤 경우 복부초음파 검사를 받아야 하나? 소화가 안 되거나 속쓰림, 속이 더부룩한 증상이 있는 경우, 우측 상부가 아플 때, 좌·우측 상부가 아플 때, 좌·우측 옆구리가 아픈 경우, 술을 많이 마실 때, 자주 토할 때, 배가 많이 아플 때, 복부에 종괴가 만져질 경우, 피곤하거나 기운이 없을 때, 콜레스테롤이 높을 때, 혈압이 불규칙할 때, 소변에서 혈뇨가 나왔을 때 등의 증상이 나타날 경우다. 복부 초음파 검사를 받기로 했다면 검사 8시간 전부터는 어떤 것도 먹거나 마시서는 안 된다. /채희종기자 chae@kwangju.co.kr

대한의사협회 의료광고심의필 제110214-중-21551 광고

나이가 들며 따라 생기는 안검의 노화 현상인 안검 피부의 처짐, 하수 및 외안각부의 잔주름 등은 피할수 없는 자연 현상이다.

또 안와지방이 불거져 나오면 이른바 축 늘어진 안검 변형이 생긴다. 또 기능적으로 안검열이 내려와 시야가 좁아지고 거근 근막의 약화로 안검하수를 초래할수 있으며 노인성 안검외반증 같은 증상을 일으킬수 있다.

이와 같은 일련의 변화들을 완전 또는 부분적으로 교정하는 수술을 안검 성형술이라고 한다. 수술후 미용적인 교정뿐만 아니라 축 쳐진 눈꺼풀로 인한 시야장애를 개선시켜 줌으로서 기능적으로 좋은 효과를 거둘수 있다.

특히 남성의 상안검 성형술은 상안검의 기능적인 문제 즉 안검하수, 시야장애, 눈썹하수 등을 해결하기 위해 수술을 원한다. 수술전 검사로는 먼저 시력을 체크하고 안구돌출, 안구운동, 각막이상 등의 안구의 이상유무를 먼저 검사해야 하며 유루누선이나 누소관, 누점등의 이상 등

의 누관계통 이상이나 안륜근의 이상, 눈썹의 이상, 하수의 유무, 안검 피부의 과잉도, 피부의 성상, 피부 병변의 유무, 좌우의차, 반흔의 유무등과 함께 안와 지방의 양과 돌출도, 돌출부위를 검토해 보는

상안검 성형술

것이 중요하다.

또한 수술하면서 고려하여야 할 가장 중요한 요소들은

- 1. 이마의 하수정도
2. 상안검과 하안검의 과도한 피부의 주름양과 정도
3. 양쪽 안검에서 돌출된 안와 지방의 양과 위치, 특히 상안검의 내측지방과 하안검의 외측지방.

- 4. 상안검과 하안검에서 안륜근의 양과 모양
5. 안검 피부에서의 색소침착과 노인성 및 퇴행성 변화, 안와골의 형태 눈물샘의 하수 정도 등이다.

수술은 쌍꺼풀선 없이 처진 피부만 제거하는 것과 쌍꺼풀선을 만들면서 처진 피부를 제거하는 두가지 방법이 있다. 대개 남성들은 쌍꺼풀선 없이 자연스러운 것을 원하고 있으며, 여자들은 쌍꺼풀선을 만들면서 피부 제거하는 것을 원하고 있다.

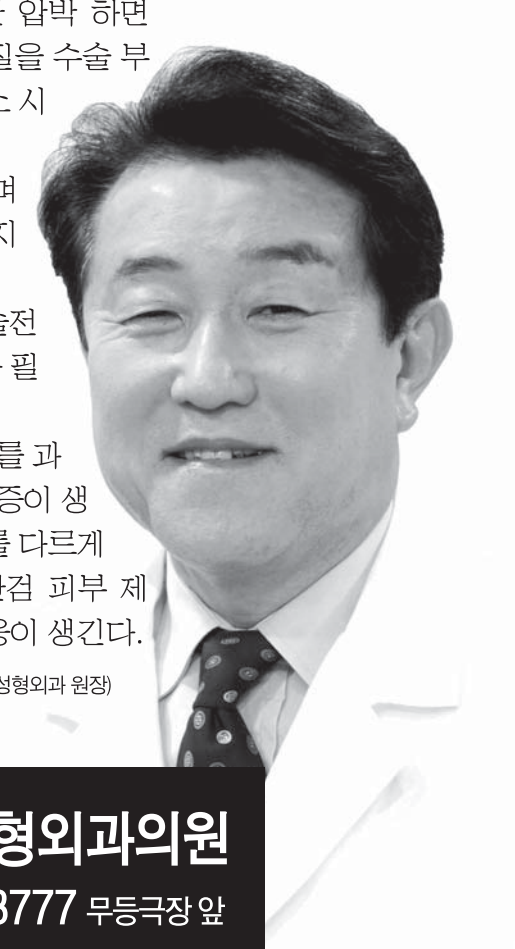
동양인의 쌍꺼풀 높이는 개인에 따라 차이가 있지만 대개 6~8mm 정도이며 10mm이상 넘지 않도록 도안 하는것이

좋다. 수술후 12~24시간은 약간 압박 하면서 얼음 주머니에 의한 냉찜질을 수술 부위 반상 출혈이나 부종을 감소 시키는데 도움이 된다.

세안은 7일정도 지나야 하며 눈화장도 7일 이후는 가능하지만 본격적인 화장은 2주후에 하는것이 좋다. 무엇보다 수술전 환자와 충분한 설명과 이해가 필요하다고 생각된다.

부작용으로는 상안검 피부부와 과다하게 제거하면 상안검외반증이 생기며 양측 상안검 피부 제거를 다르게 하게되면 비대중이되며 상안검 피부 제거한 부위가 염증이 오면 반응이 생긴다.

(김영길 성형외과 원장)



김영길 성형외과의원
062-227-3777 무등극장 앞

성형외과 김영길