



무릎 관절

쫓그려 앓지 마세요, 무릎연골 망가져요

무릎 관절(슬관절)은 우리 몸에 서 가장 큰 관절이면서 다치기 쉽고, 인체에서 퇴행성관절염 등의 각종 만성 질환이 가장 많은 부위이다. 또한 걸을 때 무릎 관절에는 체중의 2~8배의 힘이 전달되므로 큰 외상없이도 체중에 의한 반복 충격이 관절 연골에 가해져 조기에, 즉 중년 이후부터 연골의 노쇠 현상으로 남아지는 퇴행성 변화를 초래하게 된다.

이러한 변화는 특히 중년 이후의 여성에 흔하며, 통증과요관절운동 장애로 보행과 일상생활에 큰 지장을 받는다.

중년 이후 무릎 관절통을 일으키는 가장 흔한 원인은 퇴행성관절염(일명 골관절염)이며, 그다음은半月상 연골손상, 류마티스 관절염, 통풍 등이 있다. 슬관절 질환에 대한 효율적인 치료를 시행하기 위해서는 환자 각자가 갖고 있는 질병과 일상생활에서의 상황을 종합적으로 고려해 치료 방침을 정하는 것이 최선이다.

◇여성이 남성보다 3배 많은 질환 슬관절 질환은 생활양식의 변화, 약물요법, 물리치료요법, 일반적 수술요법(관절경적보존술, 관절보존술), 슬관절 전치환술 등의 이용 가능한 모든 치료법을 종합적으로 응용해 환자에 맞는 치료를 해야 한다.

무릎 관절염이 남성에 비해 여성이 많은 원인은 남녀 간의 해부학적 구조차이, 무릎관절에 무리가 가는 쫓그려 앓는 재래식 부엌의 사용, 한 자세로 오래 있는 집안일을 하는 경우가 많고 무릎 주변의 근육 차이 등이 복합적으로 작용하기 때문이다.

여성들은 남성에 비해 다리의 근육량이 적고 또한 남성보다 여성은 골반의 크기, 무릎 형태 등의 해부학적 차이가 무릎이 안쪽으로 휘는 각도가 더 커서 그만큼 관절에 불균형하게 힘을 받다보니 무릎 통증을 더 많이 느끼게 된다. 이로 인해 증상의 악화가 심해지는 중증도 이상의 퇴행성관절염이 남성에 비해 여성이 3배 이상 많다.



최민혁 광주21세기병원 원장이 악물 치료에도 효과가 없는 60대 중증 관절염 환자에게 인공관절 수술을 하고 있다.

여성이 남성의 3배... 좌식보단 입식생활을 걷기·수영 효과적... 중증일때 인공관절수술

◇무릎관절염의 증상 연골손상 정도에 따라 물리치료만 관절주위가 부어오르고 관절변형이 올 수 있다. 또한 무릎이 뻣뻣해지며 허벅지 근육까지 가늘어 질 수 있고 가만히 있어도 관절이 시리고 쉬시며, 무릎주변의 근육통과 함께 다리를 구부리는 자세가 어려워진다.

세월이 흐르고 노화에 따라 당연히 생길 수 있는 관절염이라고 생각하기에는 평균수명의 증가와 노령 인구의 활동적인 삶의 질을 생각해 볼 때, 반드시 치료돼야 하는 중요한 문제이다.

◇인공관절 수술 초기 관절염의 경우 약물 치료, 걷기나 수영 등의 적당한 운동, 근력 강화 및 체중 조절 등으로 충분히 건강한 무릎을 유지할 수 있다. 그러나 중증관절염의 경우는 노인들의 고령이나 생활의 불편함, 삶의 질 차원에서 인공관절 수술 등의 적극적인 치료를 생각해 봐야 한다.

심한 퇴행성관절염 등으로 일상 생활이 불편할 만큼 통증이 심하거나 약물치료 등에 효과가 없는 중증

관절염의 경우는 인공 수술이 탁월한 치료법이다. 최근의 인공관절 수술은 절개가 적으며 인공관절의 수명이 증가됐고, 출혈 및 위험성이 매우 낮아져 안정성이 높고 환자의 만족도가 가장 높은 수술 중 하나이다.

노인들의 상당수는 무릎이 아파도 자식들의 부담을 고려해 참는 경우도 있다. 자식들은 한번쯤 부모님의 무릎을 주의 깊게 볼 필요가 있다. 안쪽으로 휘어지고 부어있는 모습이라면 당장 정형외과 상담을 받아야 한다.

◇수술하지 않는 경우, 치료의 원칙=무릎 관절 질환의 치료에는 기본적인 원칙이 있다. 기본 원칙은 수술을 시행한 후에도 지키는 것이 중요하다.

▲체중조절=과체중은 무릎에 가해지는 부담을 증가시킬 수 있는 주요 요인이다. 특히 무릎의 앞부분인 대퇴골에 관절에 가해지는 부담을 체중에 기하급수적으로 비례해 증가한다. 따라서 체중을 조절하는 것이 필수다. 본인의 이상적인 체중은 대략 키(cm)에서 105를 곱한 수에서 0.95를 곱하면 된다. 키가 170cm인 경우 [(170-105)X0.95=61.75kg]로 계산할 수 있다. 간략하게 대략 신장에서 100을 곱한 수가 대략적인 이상 체중이기도 하다.

▲적절한 운동=전신을 이용하는 규칙적인 운동은 건강 및 근력을 유지하는데 가장 중요하다. 슬관절 운동 및 중량을 일으키지 않는 범위 내에서는 지속적으로 시행하는 것이 좋다. 일반적으로 평지에서 빠른 걸음으로 걷기, 가벼운 조깅, 수영, 고정식 자전거 타기(헬스장 자전거) 등의 운동이 적합하다. 단 증상이 심하게 있을 경우에는 무리한 운동은 피한다.

▲바른 자세 유지=전혀적으로 계단 및 경사진 곳을 오르내리거나 쫓그려 앓고, 무릎 꿇고 일하는 것 등은 모두 증상을 유발하는 요인이다. 또한 한 자세에서 오래 있는 것도 무릎관절에는 무리를 줄 수 있다. 가능한 자주 무릎관절을 움직일 수 있도록 간단한 휴식을 갖는 것이 필요하다.

또한 좌식생활은 무릎관절염과 관계가 있으므로 가급적 의자에 앉는 것이 좋다. 특히 대퇴근육이 강화되면 대퇴골에 관절에 가해지는 부담을 체중에 기하급수적으로 비례해 증가한다. 따라서 체중을 조절하는 것이 필수다. 본인의 이상적인 체중은 대략 키(cm)에서 105를 곱한 수에서 0.95를 곱하면 된다. 키가 170cm인 경우 [(170-105)X0.95=61.75kg]로 계산할 수 있다. 간략하게 대략 신장에서 100을 곱한 수가 대략적인 이상 체중이기도 하다.

뇌종양 수술, 하루 입원이면 충분

무혈무통 방사선치료 '감마나이프'... 조직손상·감염 등 부작용 없어

뇌종양 환자일지라도 뇌수술을 하자고 하면 누구나 극도로 두려워한다. 두개(頭蓋)를 절개하고 뇌를 드러내서 하는 '개두술'에 공포감을 갖지 않는 사람이 얼마나 될까.

수술 후에 정상으로 회복이 가능할지, 직장에 복귀할 수는 있을지 등의 문을 가질 수밖에 없다.

하지만 감마나이프 방사선 수술에 대해 알고 나면 이 같은 두려움은 상당히 해소된다.

감마나이프 방사선 수술은 방사선 동위원소에서 조사된 감마선을 이용해 두개골 안의 여러 가지 병소를 치료하는 대표적인 비침습(몸에 칼을 대지 않는 무혈수술)법이다.

◇감마나이프 수술의 원리와 장단점=기존의 방사선 치료는 수주에 걸쳐 비교적 넓은 부위에 조사하는 반면 감마나이프 방사선 수술은 돌보기와 비슷한 원리를 적용, 종양세포는 공격하면서 정상세포는 거의 영향을 받지 않게 된다.

2004년 개원부터 화순전남대학교 병원과 역사를 함께해 온 뇌종양클리닉·감마나이프센터는 감마나이프 방사선수술 시스템을 도입한 이래 약 1800여명의 환자를 시술했고 해마다 치료환자 수는 증가하고 있다.

감마나이프 수술은 양성 및 악성 뇌종양 및 중추를 일으키지 않는 범위 내에서는 지속적으로 시행하는 것이 좋다. 일반적으로 평지에서 빠른 걸음으로 걷기, 가벼운 조깅, 수영, 고정식 자전거 타기(헬스장 자전거) 등의 운동이 적합하다. 단 증상이 심하게 있을 경우에는 무리한 운동은 피한다.

▲바른 자세 유지=전혀적으로 계단 및 경사진 곳을 오르내리거나 쫓그려 앓고, 무릎 꿇고 일하는 것 등은 모두 증상을 유발하는 요인이다. 또한 한 자세에서 오래 있는 것도 무릎관절에는 무리를 줄 수 있다. 가능한 자주 무릎관절을 움직일 수 있도록 간단한 휴식을 갖는 것이 필요하다.

또한 좌식생활은 무릎관절염과 관계가 있으므로 가급적 의자에 앉는 것이 좋다. 특히 대퇴근육이 강화되면 대퇴골에 관절에 가해지는 부담을 체중에 기하급수적으로 비례해 증가한다. 따라서 체중을 조절하는 것이 필수다. 본인의 이상적인 체중은 대략 키(cm)에서 105를 곱한 수에서 0.95를 곱하면 된다. 키가 170cm인 경우 [(170-105)X0.95=61.75kg]로 계산할 수 있다. 간략하게 대략 신장에서 100을 곱한 수가 대략적인 이상 체중이기도 하다.

미국 하버드 대학 의과대학 브리검 여성병원 신경외과실장 아미르 라하브(Amir Lahav) 박사는 신생아 집중치료실의 미숙아들을 대상으로 실험한 결과, 이 같은 사실이 밝혀졌다고 말한 것으로 헬스데이 뉴스가 최근 보도했다.



정신 화순전남대병원 뇌종양클리닉 교수가 이전에는 수술 자체가 힘들었던 뇌수막종환자의 경우부위 종양을 제거하기 위해 감마나이프 시술을 하고 있다.

치료 가능하다. 또 입원기간이 1박2일, 또는 당일 퇴원 가능하다. 다만 주로 3cm 이하의 병변에 적용하기 때문에 치료효과가 개두술에 비해 비교적 천천히 나타난다는 단점도 있다.

◇꿈의 뇌수술 '감마나이프 퍼펙션(Perfexion)'=화순전남대병원 뇌종양클리닉·신경외과는 지난해 11월 '감마나이프 퍼펙션(Perfexion)'을 도입했다. 이 첨단장비는 현재 아시아 전역에서도 불과 10여대 밖에 설치되지 않은 최신 모델이다. 게다가 종양, 뇌혈관 기형, 삼차 신경통, 간질, 암성통증 등에 시술할 수 있다.

감마나이프 수술의 최대 장점은 머리를 절개하지 않고 전신마취 없이 수술이 가능하다는 것이다. 더욱이 뇌조직 손상이나 출혈, 감염, 통증 등 수술과 관련된 부작용이 없을 뿐만 아니라 수술로 접근이 어려운 부위도

병변 주변의 뇌신경, 뇌간, 뇌하수체 등의 중요 구조물을 안전하게 보호할 수 있다.

또한 종전에 접근이 불가능해 수술이 어려웠던 뇌실부나 위험 부위의 병도 치료가 가능하며, 안와부위와 두경부 질환 및 목(경추) 부위까지 치료 가능한 범위가 확대되어 더욱 많은 환자가 치료 혜택을 받을 수 있게 됐다. 뇌하수체 부위 뇌수막종환자로 이전에는 접근하기 어려워 수술하기 힘들었던 경우부위의 종양도 손쉽게 수술할 수 있게 됐다.

이 장점은 수술의 전 과정을 완전 자동화해 정밀한 수술 효과 및 수술 시간의 단축으로 방사선에 노출되는 시간이 짧아지므로 더욱 안전하고, 침대 전체가 움직이며 정확한 위치로 이동하기 때문에 목과 어깨의 불편을 줄일 수 있어 편안한 치료가 가능하다. /채희정기자 chae@kwangju.co.kr

미숙아 호흡장애 치료엔 엄마 목소리가 최고

미숙아에 엄마 목소리를 녹음해 들려주면 호흡이 정지되거나 심박동이 위험한 수준으로 떨어지는 가능성을 줄일 수 있다는 연구결과가 나왔다.

미국 하버드 대학 의과대학 브리검 여성병원 신경외과실장 아미르 라하브(Amir Lahav) 박사는 신생아 집중치료실의 미숙아들을 대상으로 실험한 결과, 이 같은 사실이 밝혀졌다고 말한 것으로 헬스데이 뉴스가 최근 보도했다.

그의 연구팀은 임신 26~32주 사이에 출생한 조미숙아 14명에게 집중치료실 인큐베이터에 머무는 동안 엄마의 목소리와 심박동 소리를 녹음해 하루 4번씩 특수 마이크로 오디오 시스템을 통해 들려주었다.

그 결과 이들은 신생아 집중치료실에서 발생하는 일상적인 소음에 노출된 미숙아들에 비해 심호흡

흡제 장애 발생률이 훨씬 낮은 것으로 나타났다.

라하브 박사는 엄마 목소리의 이 같은 효과를 확인하기 위해서는 더 많은 미숙아를 대상으로 실험과 연구가 더 필요하다고 말했다.

이 연구결과는 '모태-신생아의 학 저널(Journal of Maternal-Fetal and Neonatal Medicine)' 온라인판에 발표됐다. /연혜뉴스

무등빌딩임대

- 최상의 업무지역,
- 금융지역,상업지역
- 지하철역세권
- 신형 주차시설 완비
- 중앙공급식 냉·난방
- 탁월한 무등산 조망권

■면적 330평 / 층 (분할임대 가능)

■용도: 사무실, 판매시설

임대문의 062)222-0527

최고의 가치투자를 원하십니까?

■주요취급업무 : 중심상업용지, 상가/주택, 주차장용지, 혁신도시주변토지 등

사실분, 파실분 의 방문상담을 환영 합니다.

나주혁신도시투자전문
솔로몬공인중개사 사무소
 (061)333-7077
 보물창고 010-2609-5888, 010-3619-3651
 전남나주시산포면 매성리354-32 위치·산포면 전파관리소 부근

현대공인중개사

공인중개사 자격을 취득 후 24년에 중개업을 하고 있습니다. 다수의 물건과 고객을 확보하고 있어 항상 신속하고 친절하며 책임감을 갖고 고객 여러분의 만족을 위하여 최선을 다하겠습니다.

급히 구하는 물건(매매나 임대)

◇건물구합

- 일반상가 건물 : 3억에서 50억
- 모델 및 목욕탕
- 고시원
- 다가구주택(원룸, 투룸, 쓰리룸)

◇토지구합

- 지역 : 광산구 도천동 81남동 장수동
- 면적 : 200평~300평. • 용도지역:지연복지 • 용도 : 주차장
- 창고용도 300평 정도 대형차량진입가능지역 관주시내 전역

◇모델 매매

- 서구 객실 20개 대출 4억2천 매도가 8억5천 만원

◇상무지구 토지매매

- 매도가 30억 보증금 7억 임대료 1400만원
- 매도가 45억 보증금 6억 월2900만원

◇상무지구 토지매매

- 중심상업지역 178평, 360평 매매가 협의 후 결정
- 지연복지 353평 30m 도로점, 농지전용 원로, 매매가 협의후 결정

◇토지 매도

- 광산구 도천동 지연복지지역 2397㎡(725평) 평당 95만원
- 공정 창고도로 적합
- 비어동 지연복지 11,463㎡(3,468평) 평당 70만원

◇시외 매도물건

- 물류창고부지 : 장성군 황룡면, 장성C에서 2.5km 계획관리지역 3200평 평당 45만원 농지전용 건축허가 필

T. (062) 371-1900, 010-2006-0115
 상무 우리병원에서 50m 지점 www.85858949.co.kr

다와부동산 재테크컨설팅

다와부동산 컨설팅부, 매수신청대리업체(법원인가) 입찰에서 명도, 등기, 양도신고까지(무료상담)

다가구주택

- 동구 산수동 3층다가구주택 대지152평 건평180평
- 감정가5억9천만 최저가4억2천만

상가및근린시설

- 남구 월산동 50m대변로(상업지역) 대지330평
- 2층건물400평 감정가 20억 최저가 11억5천만
- 북구 오치동 4층상가건물 대지114평 건평199평
- 감정가5억1천만 최저가3억5천만

단독주택

- 북구 오치동 2층단독주택 대지67평 건평65평
- 근린주택 감정가1억8천만 최저가1억3천만

근린주택

- 동구 지산동 2층근린주택 대지263평 건평94평
- 감정가 4억8천만 최저가 3억8천만

토지매매

- 화순군 도곡면 도곡은천방향 4차선도로변 관리지역 농지1500평 매매 평당50만(조정가)
- 담양군 남면 구산리 향일당향방병원부근 대지224평
- 관리지역 매매 평당50만(조정가)
- 광산구 대산동 관리지역 전방출용 차랑잔입가능 현 백일홍식재(포함매매가) 매매 8천만

광주 남구 월산동 구 서부경찰서 사거리
 T. 010-4911-4989 FAX. 062-226-3607

가은 부동산

상무지구 빌딩매매

- 대 지 : 257평
- 연건평 : 900평
- 보증금4억3천만원
- 월2200만원
- 용자금 : 10억원
- 매매가 : 38억

아파트 1층 상가 매매

- 분양면적 : 106평
- 보증금5천만원
- 월 650만
- 용5억포함
- 매매가 15억5천만원 (현, 마트 / 치과)

광주시내 2층 주거지역 토지구합

- 면적 500-1000평

상무지구 랜덤피아 사거리
 010-8289-8549

대인동삼일부동산

좋은 자리에 상가 건물을 싸게 사실분

상가 전문소개업체인 저희 부동산으로 오십시오.

광주시내 전지역 상가중 점포가 잘 형성되어 월세가 다른지역보다 더 많이 나오고 앞으로 더욱 좋아질 비전있는 곳으로 1층 점포가 4~5칸 정도에 점포가 여러칸인 상가를 대표적인것만 골라 물건을 많이 확보하고 있어 일일이 광고하지 못합니다. 사장님께서 중요한 결정을 내리실 때에는 상가전문 소개업체인광주에서 오랜전통 있는 저희 부동산에 꼭 한번 방문 하시면 책임지고 최선을 다하겠습니다.

☎(FAX)223-1772, 011-602-2532
 (중주은행 신촌점, 대인동 소방서건너편)