



골다공증성 척추 압박골절

광주새우리병원 김덕성 원장

60세 이상 허리·등·옆구리 통증 땀 골절 의심

고령화로 인한 노년층 인구의 급격한 증가로 인해 골다공증으로 고생하시는 사람들을 자주 접하게 된다.

대부분 골절의 급성기에는 극심한 허리나 등, 옆구리 통증이 나타나는데, 통증으로 인해 움직이지 못하게 돼 폐렴이나 욕창 등의 합병증과 만성 요통으로 인한 전신 쇠약감이나 무기력, 우울증까지 생길 수 있으며 등과 허리가 구부러지고 키가 작아지는 척추 변형이 올 수 있다.

골다공증이란 뼈 밀도의 저하와 뼈 조직이 약해져 사소한 충격에도 골절이 일어나기 쉬운 상태를 말한다.

노년층에서 전에 없던 허리나 등, 옆구리 통증이 발생했다면 이를 방치하지 말고 가까운 병원에 내원하여 X-선 검사를 이용해 골절이 의심되는 부위를 진단하고, MRI를 통해 급성 골절인지 여부를 확인하는 것이 중요하다.

1차성 골다공증은 다시 임신과 수유로 인한 급격한 칼슘 소실과 폐경기 이후 여성호르몬인 에스트로겐의 분비가 감소해 뼈 소실이 증가하고 장내 칼슘의 흡수 감소로 생기는 폐경후 골다공증(제1형 골다공증)과 연령 증가에 따른 비타민D의 감소와 뼈 형성에 관여하는 조골세포의 감소로 인한 노인성 골다공증(제2형 골다공증)로 나뉜다.

급성 압박골절이 확인되면 골밀도 검사를 통해 골다공증의 여부와 그 정도를 알 수 있다. 급성 압박골절이 확인됐다면 골절 부위가 더 찌그러지는 것을 막고 골절 부위를 안정시키고 보호하기 위해 침상 안정과 보조기 착용이 우선적으로 필요하다. 이때 약물치료, 물리치료, 신경치료를 병행하면 통증을 감소시키는데 도움이 될 수 있다.

2차성 골다공증은 다른 내과적 질환이나

경미할땐 보조기로 움직임 최소화, 약물·물리치료로 호전 통증 지속되면 골 시멘트 주입 '경피적 척추 성형술' 고려

약물사용의 결과로 생긴 것으로 갑상선 기능 이상 등의 내분비적 질환이 있거나 스테로이드계통 약물을 오래 복용한 분들, 또는 과도한 흡연, 음주자에게서 자주 보이며 그 원인을 제거하면 치료가 가능하다.

◇척추 성형술= 하지만 이런 보존적 치료에도 통증이 지속되고 척추골의 찌그러짐이 심해진다면 경피적 척추 성형술을 시행할 수 있다.

통계에 따르면 환자의 10명중 8명이 여성이고, 60세 이상 여성의 50%, 남성은 30%정도가 골다공증으로 진단된다. 이중 60세 이상 골다공증으로 진단된 환자의 절반에서 골다공증성 척추 압박 골절이 관찰되고 80세 이상에서는 거의 모든 여성에게서 관찰된다고 한다.

경피적 척추 성형술은 수술이라기보다는 시술로 불릴 정도로 비교적 간단한 방법으로, 피부에 간단한 국소 마취를 한 후 가느다란 바늘을 골절된 척추체에 삽입해 인체용 골 시멘트를 주입함으로써 골절로 안정감을 잃은 척추골을 단단하게 고정 및 견고하고 통증을 감소시킬 수 있다. 이 시술은 전신 마취가 필요없고 절개부위가 없어 흉터가 거의 없으며, 시술 시간은 15분 정도로 짧으며 1~2시간 안정을 취한 후 골 시멘트가 척추체 내에서 충분히 굳어지면 바로 활동이 가능해 환자에게 부담이 적고 유용한 방법이다.

◇허리·등·옆구리 통증에 주의= 골다공증 환자는 넘어지는 큰 충격뿐 아니라 허리를 삐끗하거나 무거운 물건을 들고 난후, 심지어는 재채기만 해도 척추 골절이 생길 수 있는데, 앉거나 거동시 기침을 하거나 웃을 때 골절 부위를 중심으로 꾀뻑뻑해지는 통증이 발생한다. 이 통증 부위를 누르거나 가볍게 두드리면 울리면서 통증이 심해지는 특징이 관찰된다.

이 시술은 거의 합병증이 없으나 골 시멘트가 주변 조직이나 혈관으로 유출되는 것인데, 그 빈도는 매우 낮아 안전한 시술이다. 이와 비슷하나, 골절된 척추체에 풍선



광주새우리병원 김덕성 원장이 골다공증으로 인해 척추 압박골절이 생긴 환자를 수술하고 있다.

이 달린 바늘을 넣어 부풀린 후 확장시킨 뒤 골 시멘트를 주입하는 경피적 풍선 척추 성형술도 널리 이용되고 있다.

추골은 골다공증이 있는 약한 뼈이므로 미세한 충격으로도 다른 부위에 척추 압박 골절이 일어나는 경우가 흔하다. 따라서 허리를 숙여 일하거나 무거운 물건을 가볍게 들지 말고 넘어지지 않도록 항상 주의해야 한다.

그러나 불안정 방출성 척추 골절인 경우나 하지 근력 저하 및 대소변 장애 등의 신경학적 증상이 동반되는 경우, 등이 계속 굽어지는 등의 척추 변형이 진행되어 보행에 지장이 있을 때는 경피적 척추 성형술 보다는 관혈적 수술이 필요하다.

근본적으로 뼈가 튼튼하면 골절의 빈도를 줄일 수 있다. 평소 골다공증이 있는지 주기적으로 검사하고 골다공증이 있으면 적극적인 약물치료와 식이 요법 및 운동을 병행해 더 이상 진행하지 않도록 하는 것이 중요하다.

경피적 척추 성형술 후에는 골절의 원인인 골다공증의 치료가 필요한데, 골다공증 약을 계속 복용하면서 칼슘(저지방 우유, 치즈, 두부, 생선, 시금치, 미역, 다시마) 및 비타민D(정어리, 참치, 고등어)가 풍부한 음식을 섭취하며, 음식만으로 부족한 경우 보충제 등도 필요하다. 또한 스트레칭이나 걷기, 가벼운 조깅, 수영같은 운동을 규칙적으로 하여 전신 근육을 강화 시키고 뼈에 자극을 주도록 해야한다.

‘원인없는 결과는 없다’란 말이 있다. 나이 드신 어른들의 허리 통증을 단순히 나이 때문에 아프겠지 하고 넘어가지 말고, 노년층에서 갑자기 생긴 등, 허리 통증은 압박 골절의 가능성이 매우 높으므로 신속히 병원을 찾아 정확한 진단과 치료를 시행해 더 큰 합병증이나 후유증을 예방하도록 해야 한다.

◇골절 예방이 중요= 시술한 부위는 안정감을 찾아 재발이 거의 없으나 그 외 적

/채희종기자 chae@kwangju.co.kr

전남대병원 1일 초진환자 605명

평균치 37% 늘어... 교수 1인당 초진 5명 진료 시스템 효과

전남대병원이 환자 적체해소를 위해 지난해 11월부터 시행하고 있는 교수 1인당 초진환자 최소 5명 진료 시스템이 큰 효과를 거두면서 1일 초진환자가 605명에 달하는 진기록을 수립했다.

전남대병원은 새로운 진료 개선책 시행 이전까지는 초·재진환자 구분없이 하루 목표환자 수 위주로 진료해왔다.

지난달 30일 하루 동안 전남대병원에서 처음 진료받은 환자가 605명으로 하루 평균 초진환자(12월) 440여명보다 무려 37%가 늘었다.

하지만 이러한 진료방식이 초진환자의 적체현상과 고개 불만 증가 등 병원 이미지 저해요인으로 나타나 개선의 필요성이 꾸준히 제기됐었다.

특히 이날 초진환자 중 순수 외래 초진환자(당일접수 초진환자와 골센터 예약 환자)는 495명으로, 실·추석 명절연휴 직후를 제외하고 평일 환자로는 1년 중 가장 많았다.

이에 따라 전남대병원은 교수 한 명이 진료단위(하루 중 오전 또는 오후)당 최소 5명의 초진 예약환자를 보는 개선책을 마련해 지난해 11월 중순부터 시행했다. 결과적으로 환자 적체 해소와 함께 초진환자가 늘어나는 일석이조의 효과를 거두고 있다.

이 같은 결과는 전남대병원이 지난해 11월 초진예약환자 적체 해소를 위해 시행한 교수 1인당 초진환자 5명 진료 시스템이 실질적인 효과를 거두 초진환자 수가 증가함에 따라 비롯된 것으로 분석됐다.

한편 전남대병원은 지난해부터 고객 사람 콜센터(1899-0000)를 운영, 건강상담·진료안내 뿐만 아니라 진료예약까지 신속하게 처리함으로써 고객만족도를 높이고 있다.

/채희종기자 chae@kwangju.co.kr



화순전남대병원, 우수 소방평가 최고 '안행부 장관상'

화순전남대병원(원장 조용범·사진 기운)이 정부의 '2013 우수 소방대상물 최종평가'에서 최고상인 안전행정부 장관 표창을 받았다.

각 부서마다 평가 전담자를 지정해 병원 환경과 시설의 위험요인을 사전발굴해 예방대책을 마련하고, 개선대책을 공유했다.

병원측은 최근 소방방재청으로부터 표창장과 기념현판을 전달받았다. 전국 14개 수상기관 중 전남에선 유일하게 수상의 영예를 안았다.

그 결과 국립대병원 최초로 2010년 국제의료기관평가위원회(JCI) 인증과 2013년 재인증을 받았다. 또 2012년 국내 병원 중 유일하게 한국산업안전보건공단의 보건서비스 최우수상 수상, 한국화재보험협회의 '화재안전 우수건물' 인증 등을 받기도 했다.

화순전남대병원은 2004년 개원 이래 환자 안전과 시설안전, 화재예방 등을 최우선으로 중시하며 적극 투자해왔다. 직원들의 안전교육 역시 체계적이고 꼼꼼하게 실시하고 있다.

조용범 원장은 "병상당 압수술 전국 1위 병원이라는 명성 못지 않게 '전국에서 가장 안전한 병원'이라는 영예 역시 소중하다"며 "환자의 쾌유를 위해 철저한 안전관리와 함께 의료서비스 질을 더욱 높여나갈 것"이라고 강조했다.

피상적인 교육이 아닌 3~4명씩 조를 편성해 유사시 직원 개개인이 해야 할 일과 방법 등을 매우 구체적으로 훈련시키고 있다.

/채희종기자 chae@kwangju.co.kr

백운동 까치고개 (동아일보 사옥) 메디칼센터 임대 (병·의원) 임대 2층 : 양·한방 입점 완료 3층 : 피부과·비뇨기과, 내과, 소아과, 이비인후과, 안과 등 입점 가능 넓은 주차장(80대주차가능) / 저렴한 임대비 문 062) 651-6581 의 010-3690-7790

나주 혁신도시·강변도시 남다른 부동산 투자법! 매물을 팔려는데? 매물을 사려는데? 고객 여러분의 고민을 솔로몬 부동산이 속 시원하게 풀어드리겠습니다. 상업용지/근생용지/점포주택지/주차장용지 바로 지금이 기회!! 나주 혁신도시 전문 나주 솔로몬 공인중개사 H. 010-5587-3080 / 010-3505-8005 전남 나주시 산포면 매성리 354-32(우정사업본부 후문 방향)

SINCE 1988 대한민국대표방수제 칠만표 방수제 "제품에서 공사까지 책임집니다." 누구나 칠만하면 100% 완전방수!! 칠만표방수제는 거짓말을 하지 않습니다. 옥상, 지하실, 외벽, 주차장, 옥실등 방수를 요하는 곳 최선을 다하며 방수전문가가 책임방수를 합니다. 폭리를 취하는 견적이나 덤핑견적은 넣지 않습니다. 광산구 381-0061 서구 352-7788 남구 676-7719 북구 512-7998 목포(삼화) 274-5987 목포(건영) 243-7463 순천 744-8605 여수 654-7755 (주)칠만공사/칠만표방수제 서울 본사: 02-454-7722 기타지역 080-777-0555