

자궁질환, 꾸준한 비타민 섭취로 예방 유방암, 절제에 대한 두려움 떨쳐내야

'세계 여성의 날' 계기로 본 자궁·유방 건강 관리법

3월8일 세계 여성의 날은 1908년 미국의 1만5000여 여성 섬유노동자들이 정치적 평등권 쟁취와 노동조합 결성, 임금인상을 요구하며 시위를 벌인 날을 기념해 UN에서 공식 지정한 날이다. 당시의 여성들은 굶지 않기 위해 일했고 인간 이하의 삶을 강요 받기도 했다. 현대의 여성들은 경제활동이 활발해지고 사회적 지위도 높아지면서 과거와 달리 자아실현을 위한 활동이 많아졌다. 결혼과 출산 이후에도 다양한 활동을 통해 자기계발을 시도하고 있으며, 건강도 스스로 챙기며 생명 유지 이전에 질환의 예방에도 적극적이다.

여성성을 상징하는 자궁과 유방의 대표적인 질환으로 자궁근종, 자궁선근증, 유방종양 등이 있다. 과거 불편한 증상을 참고 지냈던 것과 달리 적극적인 치료를 통해 보다 높은 삶의 질 추구를 하려는 여성이 많아졌다. 여성의 날을 맞아 여성성을 상징하는 자궁과 유방의 건강관리에 대해 관심을 가질 필요가 있다.

◇여성성의 상징인 자궁 건강 지키는 기준도 달라져=자궁에 생기는 양성종양인 자궁근종, 자궁선근증 등은 과도한 생리량, 생리통, 빈혈 등 불편한 증상을 동반한다. 증상이 경미할 경우 불편함을 감수하고 지켜보자는 의견과 심할 경우 자궁의 적출 등을 권했으나 최근에는 최신 치료법 등이 개발되면서 여성성을 그대로 유지하고 종양만 제거하는 치료도 가능해졌다.

자궁근종, 자궁선근증의 비수술 치료법으로도 절개 없이 초음파를 통해 종양 치료가 가능하며, 증상의 완화를 통해 여성의 삶의 질을 높이는 역할을 하게 됐다.

자궁질환은 평소 증상을 완화하는 영양소를 보충하는 것으로 증상을 줄일 수 있다. 자궁근종과 자궁선근증의 경우 과다출혈을 동반하는 경우 적혈구를 만들고 피부, 점막, 면역 기능을 높여주는 비타민 A를 섭취해주는 것이 도움이 된다. 비타민A는 세포분열 및 분화에 영향을 미쳐 상피

최근 잇단 치료법 개발로

종양만 제거하는 치료 가능

평소 식이요법·운동 중요

세포에서 암세포의 형성을 억제하고, 암의 전이를 감소시키는 것으로 알려져 있다.

비타민B는 생리전증후군 증상인 복통, 수분정제, 피로감 등의 증상을 줄이는데 도움이 있으므로 이 시기에 섭취하는 것이 도움이 된다.

청담산부인과외과 김태희 원장은 "비타민B는 수용성이라 몸에서 쉽게 배출되는 것이 특징이므로 스트레스가 많거나 영양이 부족할 때 몸에서 부족해진다"며 "이때 자궁질환으로 인한 피로감과 어지러움 증상을 증강시키기도 하며 생활의 의욕을 떨어뜨리기도 하므로 보충해주는 것이 도움이 된다"고 말했다. 인체 내에서 강력한 항산화 역할을 하는 비타민C와 호르몬의 밸런스를 도와주는 지용성 비타민의 하나인 비타민E도 자궁 건강에 도움이 된다.

◇유방에 생기는 종양, 절제 않고 치료 가능해=자궁과 함께 여성성의 상징인 유방에 종양이 생길 경우 많은 여성들은 유

방 절제에 대한 두려움을 갖게 된다.

유방암의 원인은 아직 정확히 밝혀지지 않았으나 여성호르몬인 에스트로겐, 방사선 노출, 고지방식, 음주, 흡연, 환경호르몬 등의 영향을 받을 수 있으며, 최근에는 결혼 연령이 높아지면서 30세 이후에 첫 아이를 출산하거나 아이를 낳지 않은 젊은 층 여성에서도 유방암 위험성이 나타나기도 한다.

유방암 및 전이암은 외과적 절제와 항암 치료, 비수술 치료 및 보존적 치료법을 병행할 수 있는데, 최근에는 비침습적인 치료를 통해 유방을 그대로 보존하고 암의 크기와 통증을 현저히 줄여주는 치료법으로 열관내치료와 하이푸 시술을 병행하고 있다. 하이푸 시술과 같은 전신적인 치료와 보존적 치료를 통해 유방을 그대로 보존해 여성의 미적인 부분도 크게 고려할 수 있게 됐다.

유방암 예방을 위한 식이요법은 골고루 적절히 먹고 운동을 통해 비만을 관리하는 것이 중요하다. 유방암 치료 후 신선한 채소 및 과일의 섭취, 칼로리 감소가 유방암 환자의 삶의 질을 증가시킬 뿐만 아니라 생존율을 향상시킨다는 보고가 있으므로 식단 조절이 중요하다. 이와 더불어 적당한 육류의 섭취는 나쁜 영향이 없으며, 체력과 건강유지에 필요하므로 적당히 섭취하는 것도 좋다.

〈도움말=청담산부인과외과 김태희 원장〉
/채희종기자 chae@kwangju.co.kr



조선대병원 신생아살리기 모자뜨기 캠페인

조선대학교병원이 최근 '신생아살리기 모자뜨기 캠페인'을 개최했다. 이번 행사는 사회복지법인인 세이브더칠드런과 공동 주최하는 행사로 28일 미만의 신생아들을 위해 모

자를 직접 뜨서 전달해주는 참여형 캠페인이다. 세이브더칠드런(Save the Children)은 아동의 권리를 실현하기 위해 활동하는 국제 구호개발 NGO 단체이며, 여러 프로그램 중 일환으로 영양상태가 좋지 않거나, 저체중으로 태어난 아기들의 체온조절을 위해 따뜻한 모자를 만들어 지속적으로 보내는 일을 하고 있다. (조선대병원 제공)

조선대병원 '2주기 의료기관' 인증 획득

보건복지부 537개 항목 통과

조선대학교병원(병원장 문경래·사진)이 의료서비스의 질과 환자안전의 수준을 인정받아 보건복지부로부터 2주기의 의료기관 인증을 획득했다. 보건복지부는 조선대병원의 의료 안전 상태와 운영실태 등 병원의 전반적인 영역을 세분화해 평가를 실시하였고, 인증기준을 충족하는 신뢰할 수 있는 의료기관으로 인정된다고 밝혔다.

보건복지부의 2주기 의료기관 인증제 평가는 ▲기본가치체계(안전보장활동, 지속적적인 질 향상) ▲환자진료체계(환자진



조선대병원 전 부문에 걸쳐 모두 537개 항목에 대한 서류심사, 면담 등 세밀한 진단을 통해 진행됐다.

조선대병원은 2010년 처음 실시된 인증 평가 때보다 더욱 강화된 기준의 인증 평가를 통과함에 따라 2019년까지 4년 동안 인증마크를 계속 사용할 수 있게 되었다.

료·수술·마취진정관리, 의약품 관리, 환자권리준조 및 보호) ▲지원체계(경영 및 조직운영, 인적자원관리, 감염관리 등) ▲성과관리체계 등

었다. 이를 통해 조선대병원은 상급종합병원으로서 다른 의료기관과의 차별성을 부각시키고 인증 평가를 획득함에 따라 환자에게 안전하고 양질의 의료 서비스를 책임지는 병원이라는 믿음을 줄 수 있게 되었다.

문경래 병원장은 "평가를 받는 입장을 떠나 전 의료진과 임직원들이 하나가 되어 준비했기에 성공적으로 2주기 인증평가에서 '최상급'으로 인증을 획득했다"며 "인증평가는 우리의 개선점을 살펴볼 중요한 전환점이며 시스템개혁추진단을 통해 제도약할 수 있도록 준비해 나가겠다"고 밝혔다. /채희종기자 chae@

전남대병원 '콩팥병 예방·관리' 시민건강강좌 12일 병원 대강당

전남대병원이 2015 세계 콩팥의 날을 맞아 오는 12일 전남대병원 명학회관 대강당에서 시민건강강좌를 개최한다.

전남대병원 신장내과(과장 김수완·사진) 주최, 전남대병원 교육연구실과 희귀난치질환통합케어센터 후원으로 열리는 이번 강좌는 콩팥병에 대한 질환소개 및 예방·관리 등 다양한 의료정보를 지역민에게 제공하기 위해 마련됐다.

이날 오후 2시부터 2시간 동안 열리는 이번 건강강좌는 윤택림 병원장의 인사말에 이어 ▲콩팥병이란?(마성권 교수)



의 예방 및 관리(김하연 교수) ▲콩팥병의 특이 '모두를 위한 신장건강(Kidney Health for All)'을 주제로 한 이번 세계

콩팥의 날 행사는 최근 노인 인구 증가와 함께 늘어나고 있는 신장질환의 예방 및 관리의 중요성을 집중적으로 다루게 된다.

만성콩팥병은 고혈압·당뇨병 등 만성질환의 합병증으로 발생되며, 최근 만성질환의 유병률이 높아짐에 따라 만성콩팥병의 발생 또한 높아지고 있다. 만성콩팥병은 오랜 시간 방치하면 콩팥기능을 완전히 상실할 수 있을 정도의 심각한 질환이다. /채희종기자 chae@kwangju.co.kr

착하고 정직한 먹거리를 위해
직접 검증하다!

먹거리 X파일

매주 금요일 밤 11시

MC 김진 채널A기자

http://tv.ichannela.com/culture/xfile
02 2020 3333~4

CHANEL

[광주] 남구 서구 광산구 동구 북구 (CMB) **18**

[광주] 동구 북구(광주방송) **20**

순천 여수 여천 광양 고흥 **14**

나주 화순 보성 담양 구례 곡성 **18**

목포 신안 무안 강진 완도 **16**

해남 영암 진도 장흥

스카이라이프 **13**

IPTV **18**

채널A

www.ichannela.com