



光州日報·전남대병원 공동주최

헤마가 있는 시간 건강 강좌 <113>

편두통

신경과 이승한 교수

-전남대 의대 졸업 -미국 존스홉킨스병원 연구
-전남대병원 신경과장
-어지럼증·안구운동장애·두통·뇌혈관질환 등
전문진료



두통약 오남용 금물...규칙적 생활습관 필수



이승한 신경과 교수가 편두통의 종류와 치료에 대해 설명하고 있다.

<전남대병원 제공>

편두통은 혈관성 두통 중 가장 흔한 형태로 인류사회가 시작될 때부터 알려졌던 병이다. 편두통은 일상생활에 많은 지장을 주며, 사회경제적으로도 영향이 큰 질환으로 남녀노소 할 것 없이 어느 누구에게나 생길 수 있으며, 미국의 연구보고에 의하면 전체 여성의 15~30%, 남자의 3~13%가 편두통을 가지고 있다고 한다. 한국인의 편두통 유병률은 약 6%로서 여성은 3%, 여성은 10% 정도로 여성에서 높은 유병률을 보인다.

◇편두통의 특징 = 환자마다 편두통의 빈도와 강도는 조금 다르게 나타난다. 어떤 환자들은 두통이 경미해서 큰 지장 없이 일상생활을 계속할 수 있으나, 어떤 환자들은 심한 두통으로 일상업무는 물론 식사도 제대로 못하고 매우 고통스러워 하기도 한다.

편두통은 재발성, 발작적으로 나타나는 두통과 함께 다른 일반증상(식욕부진, 오심, 구토, 눈부심) 또는 신경학적 증상들을 동반하는 것이 특징이다. 두통은 보통 4시간에서 길게는 72시간 까지 지속된다. 편두통에서 나타나는 두통은 한쪽으로 치우치는 일측성이고 혈관이 뛰는 듯한 박동성이 많다.



한국인 유병률 男 3%·女 10%

스트레스·음주 등 원인 제각각

습관 개선해도 안될땐 약물 치료

그러나 머리 전반에 걸쳐 두통이 나타날 수도 있고 박동성이 아닌 '칼로 찌르는 듯한 날카로운' 혹은 '쥐어짜는 듯한' 여러 가지 형태의 두통을 호소할 수도 있다. 두통과 함께 안구 부위에 통증이 동반되는 경우가 많고, 머리를 흔들면 머리가 울리는 것을 느낄 수 있다.

두통 발작은 시작된 후 수시간에 걸쳐 그 강도가 점차 심해지며, 보통 수시간에서 길게는 하루 이상 지속된다. 그리고 환자들은 눈부심을 잘 호소하며 밝고 시끄러운 곳에서는 두통이 더 심해지기 때문에 어둡고 조용한 방에 있기를 선호하게 된다.

◇편두통의 종류 = 편두통은 전구 증상의 유무에 따라 무조편두통과 조편두통으로 크게 나뉜다. 조편두통에서는 두

통 외에도 전구증상이라고 하는 신경학적 증상이 동반되는 것이 특징이다. 갑작스러운 시력장애가 가장 흔한데, 대체로 수십 분간 눈 앞에 까만 점이 나타나서 시야를 가리는 압적, 시력감퇴, 색깔이나 모양이 일그러져 보이는 착시 등이 있다. 이러한 시각증상은 수 분에 걸쳐 점차 시야에 넓게 확대되며 두통에 앞서 이러한 시각 증상이 먼저 나타나고 두통이 일단 시작되면 시각 증상은 오히려 서서히 사라진다는 것이 특징이다.

편두통 환자의 75%가 두통을 유발하는 어떤 인자를 가지고 있다고 한다. 과거 역학조사의 결과로는 스트레스, 정신적 긴장, 피로, 수면의 과부족, 월경주기, 기후의 변화, 온도차, 여행, 공복, 음주 등이 유발인자로 보고돼 있다. 환자 개개인마다

유발인자는 다르다.

◇편두통의 치료 =일반적인 두통의 치료원칙으로는 적절한 수면, 규칙적인 식사와 운동, 술과 카페인의 과다섭취를 줄이고, 두통약을 오남용 하지 않는 것들이 있다. 편두통에 대한 특수한 약물치료는 급성기 치료와 예방치료를 나눌 수가 있다.

급성기 치료제는 일반적인 소염진통제와 편두통 특이치료제(트립탄제, 에르고트제)의 사용이 추천된다. 환자 개개인마다 적합한 약물을 전문의와 상의를 통해 선택되는 것이 좋다. 편두통의 급성기 치료를 해도 통증이 오래 지속되거나, 편두통의 발작이 자주 일어날 때는 예방치료를 시행하는 것이 좋다.

예방적인 약물 치료를 통해 편두통의 발작빈도와 지속시간 등을 줄이고, 일상생활 개선을 통해 진통제 등 약물의 과다사용을 삼가는 것이 두통을 예방하는 데 큰 도움이 된다.

예방치료에 사용하는 약물에는 베타차단제, 칼슘통로억제제, 항경련제, 항우울제 등이 사용되며, 약물의 선택은 환자 개인의 의학적 상태에 따라 가장 적합한 약물을 전문의의 진단을 통해 처방받는 것이 좋다.

/채희종기자 chae@

치매환자 'GPS 고장' 원인 규명

단백질 엉켜 신경세포 손상...새 치료법·진단기 개발 가능성

알츠하이머 치매 환자가 평소 다니던 곳에서 길을 잃고 헤매는 이유가 밝혀졌다.

미국 컬럼비아 대학 메디컬센터 알츠하이머병·뇌 노화 연구소의 카렌 더프 박사는 치매 환자가 평소 다니던 길을 찾지 못하는 것은 공간위치 기억을 관장하는 뇌 부위인 내후각피질(entorhinal cortex)의 기능이 신경세포 안의 타우 단백질 엉킴으로 손상됐기 때문이라는 연구결과를 발표했다고 사이언스 데일리와 메디컬 뉴스 투데이가 최근 보도했다.

치매는 신경세포 표면에 있는 단백질 베타 아밀로이드가 응축을 일으키고 신경세포 안에 있는 타우 단백질이 서로 엉켜 신경세포를 파괴하면서 발생하는 것으로 알려져 있다.

내후각피질에서 공간위치 기억을 담당하는 격자세포(grid cell)들이 세포 안의 타우 단백질 엉킴으로 균형을 잃으면 길을 찾지 못하고 헤매게 된다는 사실이 쥐 실험을 통해 확인됐다고 더프 박사는 밝혔다.

이 결과는 치매 환자의 공간기억 상실을 경두개 뇌 자극이나 심부 뇌 자극 또는 광선요법으로 치료하는 것이 가능할 수도 있음을 시사하는 것이라고 더프 박사는 지적했다. 또 초기 단계의 치매를 진단하는 방법으로 공간이동 인지기능 테스트의 개발도 가능할 것이라고 그는 덧붙였다.

이 연구결과는 '뉴런(신경세포)'(Neuron) 온라인판 최근호에 발표됐다.

/연합뉴스

호흡곤란·가슴통증 오면 무조건 응급실로

급성심근경색 전조증상...흉통 없이 구역·구토 동반도

급성심근경색증은 심장 근육에 혈액 공급이 중단돼 심근 세포가 죽는 질환이다. 심근 세포에 산소를 공급하는 혈관인 관동맥 또는 관상동맥에 생긴 피떡(혈전)이 주범이다. 이 피떡이 혈관을 막으면서 심근 일부에 혈액공급이 막히고 이로 인해 심근이 기능을 잃는 것이다.

이 질환은 특히 요증처럼 기온이 급격히 내려가는 시기에 조심해야 한다. 기온이 낮아지면 혈관이 수축되고, 혈관이 수축되면 혈압이 올라가 심장에 무리를 주기 때문이다. 급성심근경색은 무엇보다 전조증상을 미리 알아두고 재빨리 대처하는 것이 중요하다.

대표적인 5가지 전조증상을 알면 목숨을 구할 수도 있다. 우선 쥐어짜는 듯한 가슴 통증이 30분 이상 지속되면 무조건 응급실을 찾아야 한다.

또한 호흡곤란과 함께 가슴 통증이 나타나면 지체 없이 병원을 찾아야 한다. 급성심근경색의 25% 정도는 흉통을 동반하지 않고 구역, 구토 증상만 나타나기도 한다. 이런 현상은 남성보다는 여성에게 더 잦는데, 소화불량 또는 위산 역류 등으로 생각해 쉽게 지나치는 경우가 많다.

또한 식은땀과 함께 얼굴이 새파랗게 변하는 청색증이 나타나도 신속하게 병원을 찾아야 한다.

/연합뉴스

빙판길 낙상사고 1월 84% 집중 발생

넘어지면 무리하게 움직이지 말고 119 신고를

광주시 소방안전본부는 본격적인 한파가 시작됨에 따라 겨울철 일상 생활에서 자주 발생하는 빙판길 낙상사고에 각별히 주의해줄 것을 당부했다.

시 소방안전본부가 최근 2년(2015~2016)간 광주에서 발생한 겨울철(12~2월) 낙상사고 67건을 분석한 결과, 1월에 56명(84%)으로 가장 많았고, 2월 6명(9%), 12월 5명(7%) 순이었다.

특히, 고령자는 낙상으로 고관절(대퇴골) 골절을 당한 경우 사망률이 높은 뿐만 아니라 후유증도 크고, 빙판길에 넘어져 사망한 사례도 종종 발견되고 있어

각별한 주의가 필요하다.

빙판길 낙상사고를 예방하기 위해서는 외출 전 10분 정도 굳어진 근육과 관절을 풀어주는 스트레칭을 하고, 등산화 같은 바닥이 미끄럽지 않는 신발을 착용하고 보폭은 평소보다 10~20% 줄여 중중걸음으로 걷는 것이 안전하다.

또한, 빙판길에 넘어진 경우 놀란 마음에 몸을 급하게 움직이면 자칫 무리한 행동으로 부상을 악화시킬 수 있으므로, 움직이지 말고 119에 신고하거나 주위에 도움을 요청해야 한다.

/채희종기자 chae@kwangju.co.kr

첨단 상가빌딩 매매 8층

북구 오룡동 (첨단삼성전자점 앞) 메가박스, 정부합동청사 1분

(본사건물, 연구실, 기숙사, 물류센터 적합 / 고속도로 진입 5분)

토지 500평, 건물 904평

★ 감정가 55억
매가 38억

(※대출 27억 / 보 6억 월 3,000만)

첨단 사무실 임대

보 1,000만 월 40만 (투룸형) (주차 1대 가능)
(전세 7천 월 5만원) (전용 12평, 분양평수 16평)

010-7384-7800

상가매매 전문

- ① 수완지구 3층 건물 어룡신협 앞
토 97평 건 145평 / 1층 (골프매장) 2층~3층(상가)
▶매가 16억 8천 (용 5억) 보 1억 월 700만
- ② 노대지구 (3층) 대단위 아파트 (코너자리)
토 251평 건 431평 1층 (식당/미용실) 2층 (식당/상가)
3층 (오피스텔 - 13개) (보이6천 월 1천300만) ▶매가 27억
- ③ 월산동 (3층)상가 매매 (농성역 / 힐스테이트 5분)
토 132평 건 404평 1층 (은행) 2층~3층(상가)
4층~5층(독서실) 6층(주방) ▶매가 22억
- ④ 수가동 제일오피스텔 6층
(천변로 전망 최고) (올리모델링 완비) (주차완비)
45평 보 1억 월 60만 ▶매가 1억4천만 (용5천)
- ⑤ 상무지구 오피스텔 매매
상무지구 수림오피스텔 (19평) 보 500만 월 40만 (용 2천4백만)
▶매가 6천9백만
- ⑥ 전남 영광 전원주택 매매
토 151평 건 423평 광주에서 40분 / 전원주택 최고 위치
▶매가 8천만
- ⑦ 상무지구 수림 오피스텔
6층 (23평) 롯데마트앞, 상무나이트열, 월세 45만 (용 1천 6백만)
▶매가 8천 500만 보증금 500만
- ⑧ 서구 쌍촌동 원룸 (오피스텔형)
2층 (11평) 운전역 1번출구에서 3분거리,
보증금 200만 월 30만 (용 1천)
▶매가 3천 5백만 (전세값으로 내집마련)
- ⑨ 전남 광양 광영동 상아 아파트
(15평) 12층 - 전망 훌륭, 주변 골프장, 아파트 밀집지역
▶매가 3천 5백만

법률 경매 (주) 대신경매

경매 추천 물건



■ 남구 월산동 (2층 상가 사무실)
토 21평, 건 95평
농성역 5분 / 6차선도로 접
넓은 평수 / 저렴한 가격
▶감정가 4억3천 → 최저가 1억9천



■ 나주 송월동 (복합 상가건물)
토 8,474평 건 2,563평
나주혁신도시 5분!!!
수영장, 예식장, 사우나, 찜질방, 헬스장
복합 상가 나주 최고 복합상가
▶감정가 160억 → 58억



■ 북구 중흥동 (숙박시설)
토 91평 건 340평
광주역 1분 (코너자리)
총 료 30개 (달방수익 1천만 예상)
▶감정가 9억5천 → 최저가 5억3천



■ 동구 금남로 (3층 상가건물)
토 17평 건 250평
금남로 47역, 57역 1분
8차선 도로 접
▶감정가 21억 → 최저가 9억5천

직원 모집

부동산, 경매 관심 있으신분
가족처럼 일하실 분 모집합니다.
(공인중개사 환영)

010-6670-9800

첨단지구 식당임대

◆ 한우식당 장어집 강력추천 !!

주차 60대 완비
즉시 입주 가능첨단 메가박스
첨단 산업단지 1분
삼성전자점 앞

커피숍 임대 전대 정문

북구 중흥동 모아아파트 후문
코너자리

* 평수 - 15평

◆ 올리모델링
즉시입주가능★ 보 2천
월 60만☎ 010-7384-7800
010-6670-9800

평택 투자

대한민국 최고의 투자

▶ 120만평
▶ 110만평

브레인시티/평택항 개항/미군부대 이전

☆ 평택 매주 출발 ☆
대한민국 최고의 투자처로 모십니다.

평택시 전원주택지

송탄역 5분!! 송탄사거리 1분 !!

① 평수 1,610평
총 7필지분할
(토목공사 완료)

② 최고 입지 조건
(개발시 순수익 5억!!)

※1필지 200평 -
1억 투자시 가능

☎ 062-511-7800
010-6832-9700