

하지 정맥류 예방법

정용민 동아병원 외과 원장

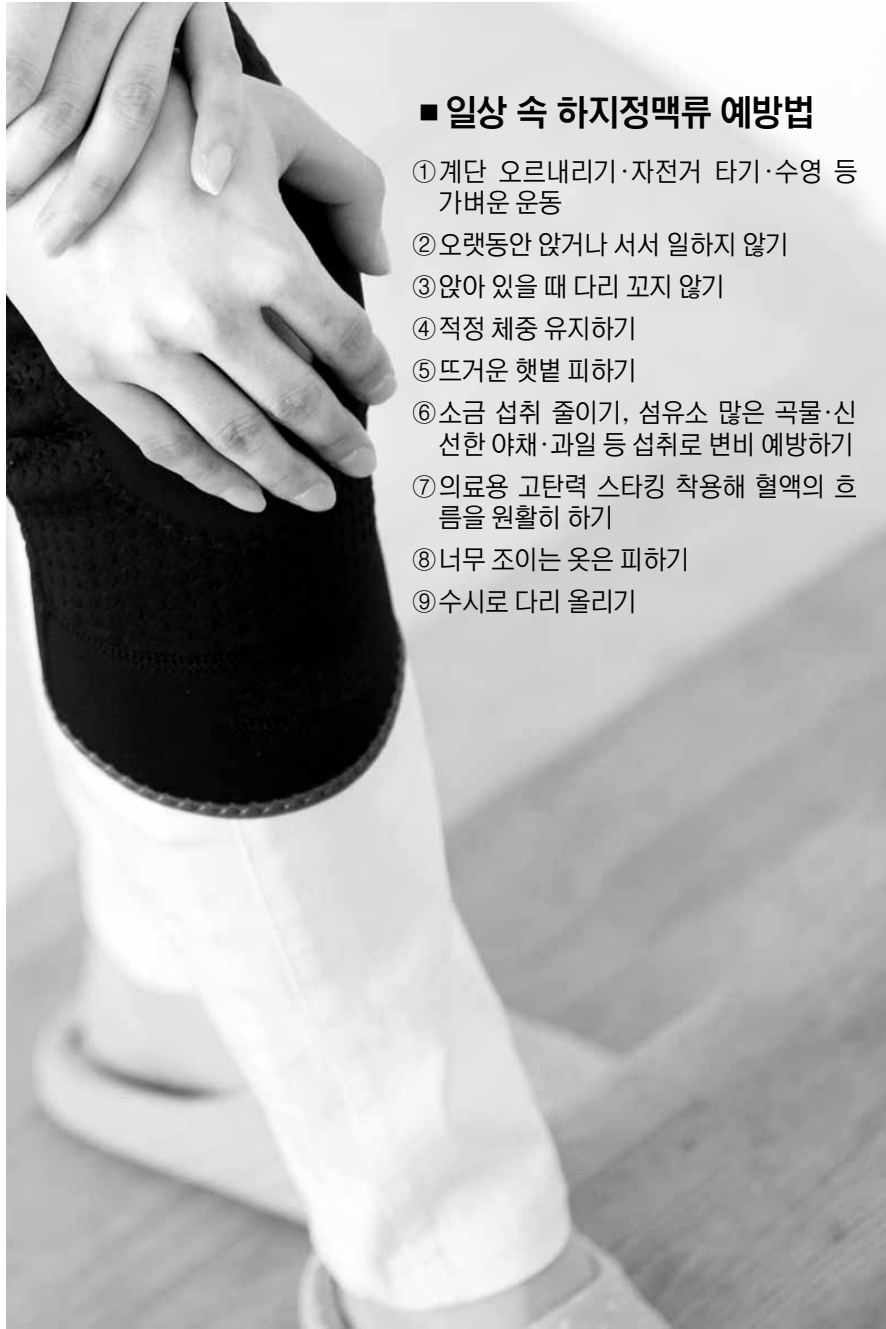
혈관 탄력 잃는 여름철, 조이는 옷은 금물

낮 기온이 30도 이상으로 무더운 여름에 접어들면서 높은 습도 때문에 피부가 가려워 잠을 못 이루기도 한다.

특히, 다른 부위에 비해 다리 피부가 가렵다면 단순히 피부질환이 아닌 하지정맥류를 의심해 볼 수 있다. 하지정맥류 환자는 6월부터 차츰 늘기 시작하는데, 그 이유는 여름철 기온 상승에 따라 혈관이 탄력을 잃고 늘어지면서 정맥류가 더 심해지기 때문이다.

이러한 하지정맥류는 다리의 정맥 혈액순환이 원활하지 못할 때 발생하는데 오래 서 있는 사람뿐만 아니라 장시간 앉아서 일하는 직장인들에게도 영향을 끼친다. 국민건강보험공단 건강보험정책연구원이 발표한 하지정맥류(183) 질환 자료에 따르면 최근 5년간 환자 수는 2배 이상 증가했다. 이 중 남성은 1.8배, 여성은 2.1배 증가해 여성의 증가율이 남성보다 높은 것으로 나타났다.

이처럼 빠르게 증가하는 하지 정맥류의 위험에서 벗어나려면 다리 혈액순환을 원활하게 하는 것이 중요하다.



■ 일상 속 하지정맥류 예방법

- ① 계단 오르내리기·자전거 타기·수영 등 가벼운 운동
- ② 오랫동안 앉거나 서서 일하지 않기
- ③ 앉아 있을 때 다리 꼬지 않기
- ④ 적정 체중 유지하기
- ⑤ 뜨거운 햇볕 피하기
- ⑥ 소금 섭취 줄이기, 섬유소 많은 곡물·선한 야채·과일 등 섭취로 변비 예방하기
- ⑦ 의료용 고탄력 스타킹 착용해 혈액의 흐름을 원활히 하기
- ⑧ 너무 조이는 옷은 피하기
- ⑨ 수시로 다리 올리기

다리 무겁고 가려우면 의심 오래 앉거나 서는 일 피해야 벽에 다리 기대고 누워 예방 혈관경화제 주사·수술 치료도

◇하지정맥류의 발생 원인=하지정맥류라고 하는 것은 일반적으로 정맥이 압박, 폐쇄 등으로 정맥의 혈류가 정체돼 혈관내 공간이 비정상적으로 넓어져서 생기는 모든 상태를 지칭한다. 다리의 혈액순환에 이상이 생겨서 정맥혈관이 늘어져 다리에 푸르거나 검붉은색 혈관이 과리처럼 부풀어 다리 피부를 통해 튀어나오는 일종의 혈관기형이다.

또 정맥 속에는 혈액이 아래로 쏟아져 내려가지 못하도록 막아주는 판막이 있는데 판막이 망가지면 심장으로 돌아가는 혈액이 역류해 정맥류가 발생한다. 주로 체질적, 유전적 원인으로 발생되며, 어릴 때는 발생되지 않으나 사춘기 이후 정맥류를 악화시키는 환경을 만날 때 나타난다. 특히 임신, 출산, 장기호르몬제의 복용과 같은 호르몬의 변화, 장시간 서서 일하는 직업, 비만, 운동부족, 등이 원인이 될 수 있다.

◇하지정맥류의 증상과 치료방법=하지정맥류의 증상으로는 통증, 부종, 외관상기형 등이다.

혈관 및 피부병변을 유발할 수도 있다. 통증은 병소 정맥 주위의 감각신경을 자극해 누르는 것과 관련해서 발생하는 증상이다.

통증의 강도는 정맥류의 길이와 크기와

무관하게 발생하며 흔한 증상이지만 다 발생하는 증상은 아니다.

정맥류로 인해 정맥부전이 발생하기 시작하면 가장 먼저 일어나는 증상은 부종이다. 발목 주위 신발에 끼이는 부위에 자국이 발생하는 것으로 시작하는 부종은 진행됨에 따라 장단지로 진행되는 림프부종과 달리 종족굴(발바닥을 이루는 다섯 개의 뼈) 근처는 초기에는 잘 붓지 않는다.

또한 대부분 다리를 들거나 누워서 쉬면 쉽게 소실된다.

우선 혈관이 많이 보인다거나 꼬불꼬불하고 혈관이 튀어 나와 있으며 다리가 무겁고 잘 부으며 피부염이 잘생기고 잘 낫지 않으면 병원을 내원해 진찰을 받아야 한다.

정맥류는 외부로 드러나는 질환이므로 진단에 어려움은 없지만 치료를 계획하는 경우 좀 더 많은 정보를 필요로 한다. 치료는 임상적인 증상이 있는 경우 모두 해당된다. 즉 외관상 불편을 느끼거나, 통증, 다리가 무겁거나 쉽게 피곤을 느낄 때 표재성 정맥염이나 출혈, 피부병변을 유발하는 정맥 부전이 생길 때 등이다.

먼저 진찰을 해 환자의 상태를 파악하고 초음파 검사를 하여 3가지 방법으로 치료를 할 수 있다.

첫째 보존적 요법으로 적당한 운동과 휴식, 압박스타킹 착용하며 생활환경을 개선시키는 방법이 있다.

둘째 혈관경화제를 주사하여 정맥을 경화시키는 방법이 있다.

마지막으로 수술적인 치료로 근본적인 대복재정맥을 수술하는 방법 및 보행 정맥 제거술을 시행할 수가 있다.

/박진표기자 lucky@kwangju.co.kr



정용민 동아병원 외과원장이 병원을 내원한 환자를 대상으로 하지정맥류 질환을 진료하고 있다. <동아병원 제공>



캄보디아에서 조선대학교 병원을 찾은 프응준다양과 비락군이 치료를 마친 뒤 의료진과 기념촬영을 하고 있다. <조선대병원 제공>

광주서 새 생명 찾은 캄보디아 아이들

조선대병원, 2명 수술

조선대학교병원은 “올해 2월 캄보디아 해외의료봉사 이후 초청한 환아 2명이 무사히 치료를 마치고, 지난 8일 인천공항을 통해 캄보디아로 돌아갔다”고 13일 밝혔다.

이번에 초청된 환아 2명은 프응준다(여·11)양과 비락(12)군으로 캄보디아 캄프스푸 광주진료소에서 의료봉사를 진행하면서 치료했던 환자 중 정밀한 수술이 필요하다고 판단했던 환아들이다.

프응준다양은 심실·심방중격결손을 앓고 있어 상세불명의 심잡음이 들렸고, 비락군은 어린 시절 뇌수막염을 앓은 이후 오른쪽 눈이 실명되고 왼쪽 눈도 백내장과 망막박리

가 심하게 진행돼 긴급 수술이 필요한 상황이었다.

이들은 조선대학교 소아청소년과 박영봉 교수, 흉부외과 서홍주 교수, 안과 김대현 교수의 진료 및 수술로 새로운 삶의 희망을 갖게 됐으며, 수술 후에는 빠르게 회복한 뒤 건강한 모습으로 돌아갔다.

프응준다의 어머니인 파잔느(45)씨는 “딸에게 새로운 생명을 얻게 해준 조선대병원의 의료진들과 머무르는 동안 불편하지 않게 물심양면으로 도와준 대외협력실 직원분들께 감사의 말씀을 드린다”면서 “조선대병원에서 있었던 모든 추억들을 가슴에 안고 행복하고 건강하게 살아가겠다”고 감사의 마음을 전했다.

/박진표기자 lucky@

청연한방병원 ‘평화의 소녀상’ 건립 후원

청연한방병원(대표원장 이상영)이 일본군 위안부 피해자를 위로하기 위한 ‘평화의 소녀상’ 건립을 후원하고 나서 눈길을 끌고 있다.

광주 서구는 “최근 청연한방병원에서 ‘평화의 소녀상’ 건립을 위해 200만원의 후원금을 전달했다”고 13일 밝혔다.

이번 후원금은 일본군 위안부 피해자들의 명예와 인권회복, 평화 실현 등을 위해 기획됐으며 지난 27일 수완청연한방병원과 수완청연요양병원도 광주 광산구에 각각 200만원씩을 후

원했다.

이상영 청연한방병원 대표원장은 “꽃다운 나이에 일본군에 끌려간 피해자들의 명예가 꼭 회복되길 바란다”면서 “하루빨리 일본의 제대로 된 사과와 보상이 이뤄졌으면 하는 바람”이라고 말했다.

한편, 청연은 핵심가치 중 하나인 조화기치(사적인 이윤 추구를 지양하고, 지역사회 공동체의 동반성장을 위한 사회적 이윤 추구를 실현하기 위해 다양한 사회공헌활동을 펼치고 있다.

/김한영기자 young@kwangju.co.kr

부실채권 못받은 돈 회수

판결문, 공증·공사대금·각서·운송료 차용증·거래장부·계약서·입금 내역
녹취등 각종채권상당

▶ 절대 선수금, 출장비용 없음 ◀
(재산조사비, 법적비용은 필요에 따라 발생될 수 있음)

- 채무자 재산, 신용·주거래은행·차량등 파악
- 실거주지파악가능
- 법인회사 부도시 회수 가능
- 전국 68개 점포로 전국가능

▶ 국가신용관리사가 직접관리 ◀

선수금만 주고 돈도 못 받고 계산분들이 많으나 당사는 여러분의 재산을 회수한 후 수수료를 받고 있습니다.

당사는 내재산이다라는 마음으로 항상 최선을 다하고 있습니다.
(24시간 상담가능)

새한신용정보(주)
010-6833-1600
직통전화 062)513-4306

대형토지

- 빛그린산업단지 인근
- 문장공용터미널 근접
- 대로 및 중로 3면 도로접
- 개발가능 생산녹지 5,000평
- 가격 : 저렴하게 협의

H.010-5236-7458

방수

부위별 방수시스템!
분야별 방수시스템!!
최적의 방수시스템!!

“최선을 다하여 성실 시공합니다”

광주 062)676-7719
전남 061)375-7719

무료견적 시공상담

방수전문그룹 CHILMAN CMTECH
광주, 전남 시공회사 (주)씨엠테크복합방수

걱정하지 마세요!!
“칠만표방수는 거짓말을 하지 않습니다”

유사품, 모방품에 주의하세요!!
시공 및 제품 판매 / 셀프시공가능

(주)씨엠테크복합방수 “소비자가 인정했습니다”