

관절 붓고 통증... 30~50대 여성 발병률 높아



건강 바로 알기 류마티스 관절염

양지애

한국건강관리협회 광주전남지부 과장

관절은 뼈와 뼈 사이를 연결시켜주는 신체 구조이며, 이는 연골과 활막으로 이루어져 있다. 류마티스 관절염은 만성 염증성·자가면역질환으로 면역체에 의한 활막의 지속적인 염증반응으로 인해 연골의 손상이 나타나게 된다. 결국 류마티스 관절염은 관절 주위를 둘러싸고 있는 활막이라는 조직의 염증으로 인해 발생하는 질환이다. 이 질환은 활막이 존재하는 모든 관절, 즉 움직일 수 있는 거의 모든 관절에서 발생할 수 있다. 수개월에서 수년에 걸쳐 진행되는 만성 질환이다.

▶ 류마티스관절염의 발병과 증상

주로 발병하는 연령층은 30~50대이며 여성이 남성에 비해 2~3배 호발한다. 소아부터 노인에게 이르는 모든 연령층에서 발생할 수 있다. 우리나라 인구의 약 1%가 류마티스 관절염을 겪고 있으며, 매년 류마티스 관절염을 겪는 사람들이 많아지리라 추정된다.

류마티스 관절염은, 증상이 나타나는 패턴과 빈도로 그룹을 나누게 되는데, 가장 흔하게 보이는 종류는 증상이 완치되지 않고 악화·완화를 반복하는 경우이다(약 65%). 그 외 증상의 완치·악화를 반복하는 종류(20%), 증상이 악화되었다가 완전히 완화되는 경우(10%), 그리고 발병 후 증상이 악화만 되는 경우(5%) 등이 있다.

류마티스관절염은 우리 몸을 외부 자극으로부터

면역세포가 관절 공격해 염증 일으키는 자가면역 질환 심할땐 폐·심장·눈 까지 침범... 꾸준한 치료·관리 필수



양지애 과장

터 보호해야 할 면역세포가 오히려 자신의 관절을 공격해 심한 염증을 일으키는 만성 자가면역 질환이다. 흔히들 고령층에서 나타나는 관절염과 혼동할 수 있는데, 이는 관절의 퇴행성 변화가 아닌 면역 이상으로 발생하는 질환으로서, 남성보다 여성에게 많이 나타나며 다발성 관절염이 특징이다.

대표적인 초기증상으로는 발과 손의 작은 관절, 특히 손가락 중간에 있는 마디가 붓고 열이 나는 등의 통증을 지닌 증상이다. 특히 이 같은 증상이 대칭적으로 나타나는 것이 특징이며, 아침에 자고 일어나나 관절이 뻣뻣해지며 주먹을 쥐기 힘든 증상들이 약 1시간 이상 지속적으로 나타난다. 당장 생명을 위협받는 식의 질환이 아니기에 증상을 대수롭지 않게 여기기 쉬운데 심하면 전신의 피로감, 발열, 식욕부진 등의 증상이 나타나고 치료를 방관시 발병 후 2년 이내에는 뼈가 굳고 못쓰게 되어 정상적인 생활을 하기에 어려울 지경에 이를 수 있다.

▶ 병의 경과와 합병증

일부 심한 환자의 경우 드물지만 관절 이외의 조

직, 예를 들어 폐, 심장, 눈, 위장관, 피부, 콩팥까지 류마티스가 침범할 수 있다.

류마티스관절염 원인은 자가 면역 현상이 주요한 기전으로 알려졌지만 정확한 원인불명으로 아직 사실 아직 어렵다. 다만, 현재 류마티스관절염 치료에 비스테로이드성 항염제와 항류마티스약제, 스테로이드, TNF차단제 등의 약제를 사용함으로써 조기 치료 시 증상 완화도가 높아 결과가 좋은 편이다. 때문에 류마티스관절염은 조기에 진단해 증상이 악화되지 않도록 관리하는 치료를 지속하는 것이 중요하다. 조기치료가 답이다.

류마티스관절염 발병여부를 파악하기 위한 검사 방법으로는 혈액검사와 X-선 검사를 시행하여 진단 및 검사 결과를 바탕으로 류마티스 관절염을 진단하게 되며 혈액검사상 류마티스 인자 및 염증수치를, X-선 검사를 통하여 뼈의 이상을 확인한다. 검사결과 류마티스관절염으로 진단되면, 정기적으로 전문의와 상담하며 자신에게 맞는 약물치료와 주기적 검진 등으로 꾸준한 관리가 필요하다.

한편 증상이 악화되었을 때는 쉬는 시간을 늘려 염증이 가라앉을 수 있도록 하고, 염증이 가라앉게 되면 가벼운 스트레칭과 운동으로 관절의 움직임을 유연하게 유지하고, 근력을 키우는 것이 좋다. 또한 스테로이드제를 장기복용하고 있는 경우는 예방차원에서 충분한 칼슘과 비타민 D를 섭취하는 것이 좋고, 1~3년마다 골밀도를 측정해 지속적으로 골다공증 및 골절의 위험도를 체크해 관리하는 것도 필요하겠다.

/채희중 기자 cae@kwangju.co.kr

고려인 동포들이 건강한 삶 누릴 수 있도록

광주시의사회, 고려인 광주진료소 돕기 '희망나눔콘서트' 성료

광주시의사회가 광주정착 고려인동포들의 건강 지킴이 역할을 감당하고 있는 '고려인 광주진료소'를 돕기 위해 개최한 희망 나눔 콘서트를 가졌다.

18일 광주시의사회에 따르면 16일 오후 7시 조선대 해오름관에서 우크라이나 난민과 '고려인 광주진료소'를 돕기 위한 '제2회 희망 나눔 콘서트'를 개최했다.

전석 매진으로 개최된 이날 콘서트에는 고려인 마을어린이합창단 공연에 이어 프롤로그, 광주아비지향합창단, 클래식 기타 이중주·유용상·조춘호, 신세원희와 세화시스터스, 그리고 가수 변진섭과 해바라기 등의 공연이 진행됐다.

지난 2019년에 이어 2회째를 맞은 이번 콘서트는 코로나19 팬데믹으로 중단했다가 올해 다시 재개됐다. 특히 수익금 전액은 기부될 예정이며 우크라이나 난민과 '고려인 광주진료소'를 돕는 데 사용될 계획이다.

박유환 광주시의사회장은 "우크라이나와 러시아의 전쟁 초기에 난민들이 겪고 있는 슬픔을 같이 해 전쟁이 조속히 끝나 평화가 오기를 간절히 바라는 마음을 담아 콘서트를 개최하게 됐다"며 "앞으로도 독립투사의 후손들이 우리 고려인 동포들이 행복하고 건강한 삶을 누릴 수 있도록 지속적인 관심과 후원을 아끼지 않을 것이다"고 말했다.

/채희중 기자 cae@kwangju.co.kr

전립선암 환자 5년간 45.4% 증가...연평균 9.8% ↑

60대 이상 94.8%... 지난해 11만2088명 진료

지난 5년간 전립선암 환자가 45% 넘게 늘어난 것으로 나타났다.

국민건강보험공단이 15일 전립선암 인식주간(9월 셋째 주)을 맞아 발표한 전립선암 질환의 건강보험 진료현황에 따르면, 전립선암 진료 인원은 2017년 7만7077명에서 2021년 11만2088명으로 45.4%(3만5011명) 증가했다. 연평균 증가율은 9.8%다. 이 기간 입원환자는 30.5%(1만6169명→2만1096명), 외래환자는 46.9%(7만5393명→11만742명) 늘었다.

2021년 기준 연령대별 전립선암 진료인원 구성비를 살펴보면 60대 이상이 94.8%(5만8404명)로 대부분을 차지했다. 70대가 42.7%(4만7819명)로 가장 많았고, 80세 이상(26.2%·2만9369

명), 60대(25.9%·2만9035명), 50대(4.6%·5131명), 40대(0.5%·570명), 30대(0.1%·125명) 등으로 나타났다. 이 기간 인구 10만명당 전립선암 진료인원은 44.5%(2017년 301명→2021년 435명) 늘었다.

2021년 연령대별 인구 10만명당 진료인원은 80세 이상이 5022명으로 가장 많았다.

전립선암의 정확한 원인은 밝혀지지 않았으며, 유전과 감염 등 오랜 시간 다단계의 발암과정을 거쳐 발생한다. 전립선암 환자의 10%는 유전적 영향을 보이며, 직계가족 중 전립선암 환자가 1명일 경우 발생위험이 2.5배, 2명은 5배 증가하는 것으로 알려졌다. 초기 전립선암 환자는 특이 증상이 없어 조기 진단이 더욱 중요하다. /연합뉴스

“기적을 선물하세요” 화순전남대병원 ‘찾아가는 장기기증 희망등록 캠페인’

화순전남대병원과 사단법인 생명나눔실천본부는 최근 사흘간 병원 1층 로비에서 ‘찾아가는 장기기증 희망등록 캠페인’을 벌였다. (사진)

“장기기증 희망등록”은 불의의 사고나 질병으로 뇌사상태가 되었을 때 말기 부전 환자에게 아무런 대가 없이 장기를 기증하겠다는 의사를 미리 표시하는 것이다.

화순전남대병원은 코로나19 장기화로 장기기증 희망등록이 급격하게 감소하는 상황을 극복하고 장기기증에 대한 부정적 인식 개선, 생명나눔 문화 확산 등을 위해 이번 캠페인을 마련했다.

손오봉 화순전남대병원 사회사업팀장은 “장기기증 활성화로 대기 중인 말기 부전 환자들에게 더 많은 이식의 기회가 주어져 새로운 삶을 누릴 수 있었으면 좋겠다”며 “앞으로도 직원과 내원객이 함께하는 다양한 생명나눔 실천운동을 개최하는 등 지역 거점 공공의료기관으로서 책무를 다하겠다”고 말했다.

/채희중 기자 chae@kwangju.co.kr



장기기증희망등록으로 기적을 선물
Organ Donation will make the World a Better place

전립선비대증에 쏘팔메토·항암에 비타민C 주사 근거 부족 한국과학기자협회·보건의료연구원, 건강정보 모니터 결과

전립선비대증에 쏘팔메토 추출물이, 항암에 비타민C 정맥주사가 효과가 있다는 온라인 건강정보를 맹신해선 안 된다고 전문가들이 경고했다.

한국과학기자협회와 한국보건의료연구원은 온라인 미디어로 떠도는 건강정보를 모니터링하고 검증한 결과를 최근 발표했다.

양 기관은 검증 결과 전립선 비대증에서 쏘팔메토 추출물의 임상적인 증상 개선 효과를 확인할 수 없었고, 비타민C 정맥주사의 항암효과를 뒷받침할 만한 근거는 부족했다고 설명했다.

연구원은 쏘팔메토 추출물을 복용하면, 복용하지 않을 때보다 최대 소변 속도와 밤에 소변을 보는 횟수에서 일부 개선되는 효과는 있다고 했다.

하지만 연구 결과를 종합했을 때 쏘팔메토 추출물이 임상적으로 중요한 전립선 증상 점수와 전립선 크기, 잔뇨량 개선 등 대부분의 결과에서 효과가 없었다.

연구원에 따르면 항암제와 비타민C 정맥주사를 함께 투여한 유방암 환자군에서 생존기간이 더 길었지만, 골수성 백혈병 환자를 대상으로 했을 때는 생존 기간에 차이가 없었다고 했다.

그의 연구에서도 비타민C 정맥주사가 암 환자의 생존 기간에 미치는 영향에 대해 일관성이 없었으며, 중앙반응률(암 조직이 작아지는 반응)에 미치는 영향에 관해서는 확인할 수 없었다고 설명했다.

비타민C 정맥주사가 항암요법의 부작용을 완화하고 삶의 질을 개선하는 등 보조적인 효과에 대한 과학적 근거도 없다고 했다. /연합뉴스

광주일보 70년
호남 최대 부수
열독률 호남 1위

“데크의 세대교체!”

불에 타지 않고 물에 썩지 않는

논슬립 디자인데크



항매산 전망대

안성 죽산한미당

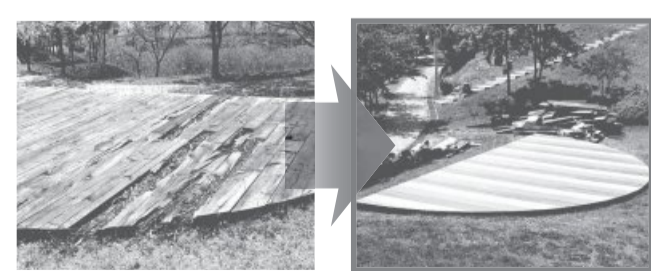
부여사비 창작지구



중소벤처기업부
성능인증

품질인증
Q-Mark

기존데크 → 고강도 디자인데크



습기의 의한 부식, 번거로운 유지관리
기존데크 철거 후 디자인데크 시공
국산 원재료사용으로 경제적이며
재활용이 가능한 친환경 데크!

프론티어벤처 | KIBO | 02-5090010
휴먼이엔티주식회사

문의 전화 1644-6430

천안본사 및 공장 | 충청남도 천안시 서북구 망향로 903-6(오목리9)