

갑작스런 복부·명치 통증...건강한 식습관 중요



건강 바로 알기 담석증

김동규

한국건강관리협회 광주전남지부 원장

어느 날 갑자기 찾아온 복통, 견딜 수 없는 통증에 놀란 환자들은 어디가 안 좋은 건지, 중한 병은 아닐지 걱정스럽다. 하지만 담석증이 있다면 이러한 갑작스러운 복통이 나타날 수 있다.

◇담석증의 원인=담석증은 담즙을 저장하는 담낭, 담즙이 이동하는 길목인 담관 등에 결석이 생기는 질환이다. 결석이 생기는 부위에 따라 담낭담석증(담낭 안 결석), 담관담석증(담관 안 결석), 간내담석증(간 내부 결석)으로 구분된다. 담석증이 담즙 배액경로를 막으면 담낭과 담관의 압력을 높여 통증을 일으키며 지속되면 염증이 악화되고 이차적인 세균감염이 발생할 수 있다.

담석증의 원인은 담즙의 비율변화다. 담즙은 콜레스테롤, 지방산, 담즙산염 등의 성분으로 이뤄졌는데 이 성분비율이 여러 이유로 변하면 찌꺼기

식습관 서구화되면서 증가 추세
고지방 음식 섭취가 가장 큰 원인
심하지 않을때 초음파 쇄석술
레이저 담낭절제술이 기본 치료

가 생기고 찌꺼기가 서로 뭉쳐 돌처럼 단단하게 응고되면 담석증이 발생한다.

우리나라의 사회경제적 수준이 올라가고 식습관이 서구화되면서 담석증이 점점 증가하는 추세다. 40대에서는 5%, 60대에서는 10% 정도에서 가지고 있는 비교적 흔한 질환이 되었다.

담석은 성분에 따라 크게 콜레스테롤 담석과 색소성 담석으로 나누어지며, 색소성 담석은 콜레스테롤 성분은 적고 빌리루빈 성분이 많다. 담석증은 여러 가지 요인이 겹쳐서 발생하는 질환이다. 따라서 원인 한 가지만으로 설명하기 어려우며, 다만 담석은 연령이 올라가거나 유전적 요인, 비만, 당뇨, 고지방 음식 섭취 증가로 인해 발생하며 젊은 여성의 경우에는 경구피임약 복용도 원인이 될 수 있다.

◇갑자기 발생하는 심한 통증=담석증은 대부분



김동규 원장

우연히 발견되며 가장 주된 증상은 우상복부 동통인데, 갑자기 발생하는 아주 심한 통증이다. 가슴 가운데 명치나 오른쪽 윗배에 심한 통증이 15분 이상, 길게는 종일 지속되는 특징이 있고 때로는 등 쪽으로 뻗기도 한다. 5시

간 이상 복부 통증, 오심, 구토, 열, 오한, 황달 증상이 지속되면 '담도산통'을 의심하고 진료받아야 한다. 증상이 없거나 중압감 등 모호한 증상만 있는 경우도 있다.

담석증이 의심되면 일단 복부초음파 검사로 간단하게 진단할 수 있으나 정확한 진단이나 치료를 위해서 역행적 체담도조영술을 시행한다. 또 폐쇄성 황달이 심한 경우에는 경피적 담관조영경사가 도움이 된다.

◇수술과 약물로 치료=담석증은 담석을 제거해 버리는 근치적 요법과 담석에 의한 증상을 억제하는 대증요법으로 치료한다. 근치적 요법으로 과거에는 대부분 수술에 의존했으나 최근에는 치료 내시경의 발달로 수술 없이 내시경으로 치료할 수 있

는 경우가 많아졌다. 또 담석증 중 일부에서는 약물을 이용한 담석용해요법을 시행하기도 한다.

담석증 치료 방법은 담석 위치에 따라 달라진다. 담낭 담석증이 증상 없이 우연히 발견되면, 주기적인 복부초음파로 변화를 관찰하는 것으로 충분하다. 담낭 담석증 환자가 발열과 통증을 호소하거나, 담석 크기가 3cm 이상으로 크거나, 도자기 담낭(만성 담낭염으로 담낭이 석회화된 것) 등 담낭암 위험이 있다면 내과적 치료로 증상 완화 후 담낭절제술을 받는 것이 기본 치료다. 담낭절제술은 대부분 통증과 합병증이 적은 복강경 수술로 이뤄진다. 담관 담석증은 ERCP를 통해 담석 위치를 알아내고, 동시에 내시경으로 결석을 제거할 수 있다. 간내 담석증은 담관암 위험을 높이므로 간엽 절제술과 같은 수술 치료가 필요하다.

담석증 수술을 원치 않거나 수술에 대한 위험성이 큰 경우 혹은 증상들의 빈도나 정도가 심하지 않으면 경우 담석 용해요법, 초음파 쇄석술, 주입용해제 등을 시도해 볼 수 있다. 대증요법으로는 복통이 있는 경우 진경진통제를 사용하며 폭식, 폭음을 삼가고 영양학적으로 균형 잡힌 식사를 규칙적으로 취하는 것이 중요하다.

/채희중 기자 chae@kwangju.co.kr

임신 중 비타민D 보충 자연분만 가능성 높인다

임신 중 비타민D 보충제가 자연 분만(natural birth) 가능성을 높일 수 있다는 연구 결과가 나왔다. 영국 국립보건원 사우샘프턴 생의학 연구 센터의 레베카 문 박사 연구팀이 사우샘프턴, 옥스퍼드, 셰필드 병원에 다니는 임신 여성 중 임신 12주 된 965명을 대상으로 진행한 임상시험 결과 이 같은 사실이 밝혀졌다고 데일리 메일 인터넷판이 최근 보도했다.

연구팀은 이들을 무작위로 두 그룹으로 나누어 한 그룹엔 비타민D 1000IU(국제단위)를, 다른 그룹엔 위약을 복용하게 하고 출산 때까지 지켜봤다. 그 결과 비타민D 그룹은 자연 분만율이 66%로 위약이 투여된 대조군의 58%보다 상당히 높은 것으로 나타났다.

검사 분만 등 보조 분만율도 비타민D 그룹이 13%로 대조군의 19%보다 상당히 낮았다. 이밖에 분만 후 출혈도 비타민D 그룹이 적었다.

그러나 제왕절개 분만은 비타민D 그룹이 21%, 대조군 23%로 거의 비슷했다.

연구팀은 대부분의 임신 여성이 자연 분만을 원한다면, 이 결과는 비타민D 복용이 자연 분만에 도움을 줄 수 있음을 보여주는 것이라고 말했다.

비타민D는 뼈, 치아, 근육 건강에 필요한 체내 칼슘과 인산염의 양을 조절한다. /연합뉴스

조선대 치과병원, 3주기 의료기관 인증 획득

보건복지부 의료기관평가인증원
268개 항목 평가...유효기간 4년

조선대치과병원(병원장 이난영)이 보건복지부 산하 의료기관평가인증원에서 실시하는 3주기 의료기관 인증을 획득했다.

지난해 11월 의료기관평가인증원의 조사위원이 직접 치과병원을 방문, 3개 영역, 12장, 6개 범주, 268개 조사항목에 대해 현장평가 결과, 의료서비스 및 의료기관 운영 실태 항목 등에서 인증기준을 모두 충족했다. 그 결과 인증을 획득했으며 유효기간은 4년(2023년 1월 18일 ~ 2027년 1월 17일)이다.

3주기 인증평가는 2주기에 비해 인증 필수항목

이 34개에서 55개로 확대됐으며, 코로나19 등 감염병 대응 강화를 위한 환자안전 관련 사회적 이슈가 반영돼 감염 예방 및 관리에 대한 규정이 필수항목으로 신설되는 등 감염관리 항목이 강화됐다.

조선대치과병원은 보건복지부 2주기 인증 후 매년 중간자체조사 및 중간현장조사를 통해 환자 안전 및 병원의료질 향상을 위해 지속적 활동을 시행하고 있으며, 이번 3주기 인증을 준비하면서 전 직원 대상으로 감염관리 교육, 화재 발생 시 대응 훈련 및 교육, 심폐소생술 교육 등 필수 교육을 실시했다. 아울러 3주기 조사항목 기준의 이해에 맞춰 규정 및 지침을 모두 점검하고 제개정 작업을 진행하는 등 의료서비스 향상을 위한 노력을 다해 3주기 의료기관 인증을 획득했다.

이난영 병원장은 "지난 2014년, 2018년에 이



어 3회 연속 치과병원 인증 획득을 위해 각자의 자리에서 노력한 교직원 모두에게 감사드립니다"며 "앞으로도 방문하는 모든 환자들과 보호자들에게

더 나은 진료환경과 의료서비스를 제공하기 위해 많은 노력을 해나갈 것"고 포부를 밝혔다.

/채희중 기자 chae@kwangju.co.kr

최근 4년 골다공증 환자 연 5.7% 증가...여성이 94%

골다공증으로 병원을 찾는 사람들이 꾸준히 늘고 있다.

최근 국민건강보험공단에서 발표한 '골다공증 질환 건강보험 진료현황'에 따르면 골다공증으로 진료 받은 사람은 2017년 91만3852명에서 2021년 113만8840명으로 22만4988명(24.6%) 증가했다. 연평균 증가율은 5.7%다.

인구 10만 명당 진료인원도 같은 기간 1794명에서 2215명으로 늘었다. 골다공증 환자의 건강보험 총진료비도 2021년 3268억원으로 5년간 51.9% 증가했다.

골다공증은 뼈의 양이 감소하고 뼈 강도가 약해져 골절이 일어나기 쉬운 상태가 되는 질환이다. 심하면 가구에 부딪히거나 재채기하는 정도의 충격으로도 뼈가 부러질 수 있다.

대부분 초기에 특별한 증상이 없어 '소리없는 뼈도둑'으로 불린다.

대표적인 노인성 질환 중 하나로 여성 환자가 대다수다.

2021년 진료 인원 중 여성이 94%였는데, 특히 전체의 37.6%가 60대 여성환자였다.

이는 뼈를 파괴하는 파골세포 억제 효과가 있는 여성호르몬 에스트로겐의 분비가 폐경과 함께 급격히 줄어드는 것과 관련이 있다.

골다공증을 예방하기 위해서는 충분한 칼슘을 섭취하고 혈중 비타민D 수치를 유지하는 것이 중요하다. /연합뉴스

광주 호흡기 환자 원인병원체 다양해지고 유행시즌 변화

시보건환경연 지난해 감시 결과
인플루엔자바이러스 88건 검출

광주지역 호흡기환자의 원인 병원체가 다양해지고, 발현 시기 등 유행 양상도 크게 변화한 것으로 나타났다.

12일 광주시보건환경연구원에 따르면 지난해 인플루엔자와 호흡기바이러스 병원체를 감시한

결과, 2217건의 검체가 수집됐다.

이중 호흡기바이러스 검출율은 리노바이러스가 15.2%로 가장 높았으며, 호흡기세포융합바이러스 10.8%, 메타뉴모바이러스 10.5%, 파라인플루엔자바이러스 7.5%, 아데노바이러스 5.5%, 보카바이러스 5.3%, 사람코로나바이러스 3.7% 순으로 검출됐다. 또 2021년 한 건도 검출되지 않았던 인플루엔자바이러스가 2년 6개월만인 지난해 7월 첫 검출된 이후 올해 2월까지 88건이 검출됐으며

대부분 A(H3N2)형으로 확인됐다.

지난해 검출된 호흡기바이러스의 가장 큰 특징은 2016년부터 2021년까지 평균 4% 미만의 검출율을 보이던 호흡기세포융합바이러스와 메타뉴모바이러스가 10% 이상의 검출율을 기록하는 등 크게 늘어난 것이다.

유행시즌도 기존엔 각각 가을-겨울 사이(10-12월), 봄철(3-5월)이었으나, 지난해에는 겨울(1-2월)과 가을철(9-10월)에 유행했다. 주로 봄

-여름에 유행하는 파라인플루엔자도 2021년에는 가을철(9-10월)에, 2022년에는 겨울철(12월)로 늦춰지는 등 코로나19 대유행 이후 호흡기바이러스 유행양상이 크게 변화한 것으로 분석됐다.

김태순 보건환경연구원 신종감염병과장은 "지난해 인플루엔자바이러스 첫 검출 및 호흡기바이러스의 검출을 증가하는 사회활동 증가와 코로나19 바이러스 발생 동안 다른 호흡기바이러스의 낮은 이환율에 따른 집단면역 약화로 추측된다"며 "매년 유행하는 병원체 및 병원체별 유행시기가 변화하고 있는 만큼 꼼꼼한 모니터링으로 감시결과를 신속히 공유해 시민 안전에 기여하겠다"고 말했다.

/박진표 기자 lucky@kwangju.co.kr

의료 과소비!

일부의 무분별한 의료 행위는 모두의 부담으로 돌아옵니다

바람직한 의료이용! 실손의료보험 수호의 시작입니다!