

고지혈증



고지혈증이란 혈액 속에 지방 성분이 높은 상태를 말합니다. 일반적으로 총콜레스테롤이 240mg/dl을 넘거나 중성지방이 200mg/dl 이상일 때 고지혈증이라고 합니다. 어떤 증상이 나타나지는 않지만 혈중 콜레스테롤이나 중성 지방의 증가가 동맥경화, 고혈압, 심혈관계 질환 등의 위험 요인이 될 수 있습니다. 고지혈증은 가족성 고콜레스테롤혈증처럼 유전적요인에 의해 발생할 수 있으며 콜레스테롤 함량이 높은 음식물, 약물, 비만, 흡연, 운동부족 등에 의해서 증가할 수도 있습니다. 폐경이후 여성이나 나이가 많은 남성에게서 더 많이 생깁니다.

고지혈증과 동맥경화

- 혈액 속에 지방 성분이 많아지면 혈관 벽에 달라붙어 쌓이게 됩니다. 이에 따라 혈관이 좁아지고 탄력성이 없어지면서 동맥이 굳어지게 되는데 이것이 바로 동맥경화입니다.
- 심장에 동맥경화가 진행되면 심근경색증이 생기고, 뇌혈관에 생기면 중풍이 발생되며, 급사의 위험도 높게 됩니다.
- 콜레스테롤이 240mg/dl 이상이면 반드시 치료가 필요하며 치료 방법은 의사와 상의하여 결정하여야 합니다.

고지혈증의 치료

식사요법

치로는 식이요법과 운동요법으로 시작하여야 합니다.

- ① 비만하거나 과체중이면 체중조절을 해야 합니다. 식사량을 줄이고 운동합니다.
- ② 지방, 특히 동물성 지방의 섭취를 줄이도록 합니다.

- 소고기, 돼지고기, 닭고기는 기름이나 껍질을 제거하고 살코기로 드십시오.
- 참기름, 들기름, 식용유는 하루에 3~4 작은 술 이하로 드십시오.
- 식물성 기름 중 코코넛유(프림, 초콜릿, 비스킷), 팜유(라면) 등은 피하도록 합니다. 우유는 저지방 우유로 먹습니다.



③ 콜레스테롤 섭취를 제한합니다.

- 달걀 노른자는 주 2회 이하로 드시고 흰자는 드셔도 무방합니다.
콜레스테롤이 많이 들어있는 오징어, 생선알, 내장종류 등은 섭취를 제한하시기 바랍니다.

④ 섬유소를 충분히 섭취합니다.

- 콩류, 신선한 야채, 해조류의 섭취를 늘리고 과일은 적당량 먹도록 합니다.

⑤ 조리 시에 주의합니다.

- 기름에 튀기거나 볶는 요리대신 삶거나 찌거나 기름 없이 굽도록 합니다.

⑥ 외식 시 음식 메뉴의 선택을 현명하게 합니다.

- 권장 음식 : 비빔밥, 한정식, 김밥, 초밥, 국수, 생선구이, 매운탕
- 피할 음식 : 곰탕, 도가니탕, 해장국, 선지국, 곱창전골, 부대찌개, 중국음식, 피자

⑦ 중성 지방이 높은 경우에는

- 단 음식(시럽, 꿀, 과자, 아이스크림)을 제한하도록 합니다.
- 술은 반드시 피합니다.

운동 요법

- 운동을 하면 고지혈증이 개선될 뿐만 아니라 체중조절에도 도움이 됩니다.
특히 중성 지방이 낮아지고, 동맥경화를 예방하는 HDL-콜레스테롤이 증가하게 됩니다.
- 산보, 조깅, 수영, 자전거 타기와 같은 운동으로 매번 30~40분 정도, 1주일에 3~5회 꾸준히 하도록 합니다.



약물 요법

- 식사 조절이나 운동을 3~6개월 한 후에도 고지혈증이 개선되지 않으면 약물치료를 받아야 합니다.
- 고지혈증 치료제는 여러 종류가 있는데 개개인에 맞게 잘 선택해야 하므로 주치의와 상담 후 약물 치료를 받도록 합니다.

상세정보를 원하시면 '건강in' (<http://hi.nhic.or.kr>)에서 확인해 주세요.

고혈압

혈압은 혈관 속을 흐르는 **혈액의 압력**을 말하며, 혈압계로 수축기와 이완기 혈압을 측정하게 됩니다. 고혈압이란 이렇게 측정한 혈압이 **수축기 혈압이 140 이상, 또는 이완기 혈압이 90 이상일 경우**를 말합니다. 혈압은 하루 동안에도 계속 오르락 내리락 하기 때문에 여러 번 측정하여 평가하게 됩니다.

고혈압의 합병증

특별한 증상이 없으므로 ‘침묵의 살인자’로 불리우며 치료를 안 하는 경우 뇌졸중, 중풍, 동맥경화증, 협심증 및 심근경색증 등의 위험한 합병증을 일으키는 요인이 됩니다.

고혈압의 위험요인

선천적으로 혈압이 잘 올라가는 가족력이 있으며, 나이가 들수록 혈압은 조금씩 올라가게 됩니다. 개인의 노력으로 조절 가능한 부분은 비만, 짜게 먹는 식사 습관, 음주, 흡연, 과도한 긴장과 스트레스 등이 있습니다.

고혈압 환자의 식사

싱겁게 드셔야 합니다.

짜게 먹으면 혈압이 올라가고 고혈압약을 먹더라도 혈압이 잘 안떨어지게 됩니다.

음식을 조리할 때 염분대신 다른 조미료로 맛을 내시기 바랍니다.

염분이 많은 음식인 통조림, 젓갈, 라면, 국 등의 횡수를 줄이고 적게 드셔야 합니다.

우리나라 사람들은 평균 염분섭취가 권장량의 5배정도 되므로 추가로 소금을 사용하시면 안됩니다.



외식을 피해야 합니다.

밖에서 먹는 음식은 소금량을 조절할 수 없기 때문에 권장량보다 항상 많이 먹게 되고, 맛을 내기 위하여 짜고 자극적인 음식이 많아 과식을 하게 됩니다.

콜레스테롤이 많은 음식을 피해야 합니다.

특히 포화지방산이 많은 동물성 지방, 여러 번 튀김에 사용한 기름, 도너츠, 과자 등을 피해야 합니다.

고혈압의 조절

정기적인 혈압측정으로 혈압이 잘 조절되고 있는지 살펴보아야 합니다.

활동량을 증가시켜야 합니다.

정기적으로 유산소 운동을 하여 심폐지구력을 향상시켜야 합니다.

활동이 적은 사람은 활동적으로 운동하는 사람보다 고혈압이 생길 확률이 20~50% 정도나 높습니다.

꼭 심한 운동을 할 필요도 없습니다. 활발하게 걷는 운동만 30~45분 정도 매일 해도 혈압을 낮출 수 있습니다.

갑자기 힘을 쓰는 단거리 달리기나 역기 등은 순간적으로 혈압을 올릴 수 있으므로 피해야 합니다.

금연은 반드시 필요합니다.

흡연은 심혈관질환에 가장 강력한 위험인자이므로 금연은 반드시 필요합니다. 흡연을 하면 혈압이 오르며 설령 혈압약을 복용하더라도 흡연을 하면 혈압이 올라가 혈압약의 효과를 감소시키게 됩니다.

과도한 음주를 피해야 합니다.

술 종류에 따라 약간씩 다르지만, 1~2잔 정도까지는 가능합니다만, 그 이상을 드시게 되면 안 좋습니다.

약은 꾸준히 드셔야 합니다.

약을 사용하여 떨어진 혈압은 약을 중단할 경우 다시 올라가게 됩니다. 그러므로 약의 시작과 조절은 꼭 의사와 상의하시기 바랍니다.

약을 사용하는 동안에도 식사 조절과 운동 등의 생활습관 개선은 계속하셔야 합니다.



상세정보를 원하시면 '건강in' (<http://hi.nhic.or.kr>)에서 확인해 주세요.

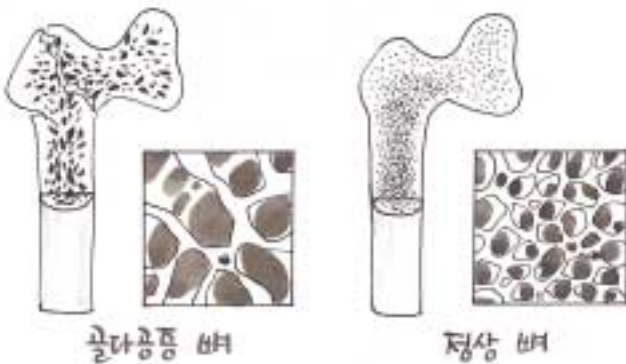


골다공증



노년층에서 골절은 삶의 질을 떨어뜨릴 뿐 아니라 수명을 단축시키기도 합니다. 이런 골절의 원인은 골다공증입니다. 골다공증이란 뼈의 절대량이 감소하여 구조가 치밀하지 못하고 거칠며, 뼈조직 사이에 작은 구멍이 생기면서 얇아지는 것을 말합니다. 이러한 뼈구조의 약화와 주위 지지조직의 약화로 뼈가 변형되고, 작은 충격에도 쉽게 골절(fracture)됩니다. 골다공증이

생겼다고 아프거나 어떤 증상이 있는 것은 아니며, 골다공증으로 인한 골절이 발생한 후에야 통증이 나타나게 됩니다. 골절은 대부분 척추에 압박골절이 생기거나 팔목, 대퇴부 부위에 주로 발생합니다. 척추에 압박골절이 생기면 심한 허리 통증과 함께 키가 줄어들고 허리가 구부러지게 됩니다. 65세 이후에는 약 40%가 골다공증에 의한 골절을 경험할 정도로 흔합니다.



누가 골다공증에 잘 걸릴까?

- 폐경 이후의 여성이나 나이가 많은 남성(1차성 골다공증)
- 조기 폐경이나 난소를 제거한 여성
- 칼슘이나 비타민 D 섭취가 부족한 사람
- 운동이 부족한 사람
- 마르고 키가 작은 사람
- 흡연이나 과도한 음주를 하는 사람
- 골다공증으로 인한 골절의 가족력이 있는 경우
- 당뇨병이나 갑상선 기능항진증이 있거나 스테로이드 약물을 복용하는 사람





골다공증의 예방

1. 한국인의 식단에는 칼슘이 부족하므로 칼슘 섭취가 중요합니다.

- 매일 칼슘을 1,000mg 섭취하세요. 폐경이 되신 분은 1,500mg 섭취하세요.

칼슘이 많이 들어 있는 음식

우유 1컵	저지방 치즈 1장	요구르트 1컵	푸른잎 채소 1컵	연두부 1컵	뼈째 먹는 생선 100g
300mg	120mg	275mg	300~360mg	260mg	176mg

※ 그 외 굴, 연어, 대합, 조개, 게, 새우

- 음식으로 부족하다면 칼슘 제제의 약을 복용해도 좋습니다.
- 비타민 D를 적절히 섭취해야 칼슘 흡수가 잘됩니다.

2. 규칙적인 운동이 중요합니다.

칼슘을 많이 섭취했다라도 운동을 하지 않는다면 뼈가 강해지지 않습니다. 운동 중에서는 체중이 몸에 실리는 운동이 도움이 됩니다. 예를들면 달리기, 에어로빅 체조, 자전거 타기, 계단 오르내리기, 테니스 등이 도움이 됩니다. 하루에 30분씩 일주일에 3회 이상 하세요. 근육운동은 근력을 강화시켜 뼈를 튼튼하게 해 줍니다.

3. 골다공증에 위험한 생활 습관인 과음이나 흡연을 삼가합시다.

4. 햇빛에 적절하게 노출되어야 골다공증의 위험이 줄어듭니다.

골다공증의 치료



1. 골다공증은 치료가 불가능하다고 흔히 알고 있으나 이는 사실과 다릅니다. 지속적인 치료로 골다공증은 분명히 치료될 수 있습니다.

2. 골다공증의 치료 목적은?

- 첫째, 골절 즉 뼈가 부러지는 것을 예방하는데 있으며
- 둘째, 골밀도를 높이는데 있습니다.

3. 골다공증 치료약제

- 여성호르몬, 알렌드로네이트, 칼시토닌, 비타민D 등이 다양하게 사용되고 있습니다. 골다공증이 생기게 된 원인에 대한 치료가 우선이지만 발생 원인이 다양하기 때문에 치료 또한 복잡합니다. 따라서 골다공증의 약물 치료 여부 및 약제 선택은 주치의와 상의하여 결정하십시오.

상세정보를 원하시면 '건강in' (<http://hi.nhic.or.kr>)에서 확인해 주세요.



금연



흡연은 습관이 아니라 약물 중독입니다. 담배연기는 4000여종의 독성물질과 40여종의 발암 물질이 포함되어 있으나, **중독을 일으키는 것은 니코틴** 때문입니다. 담배를 피우면 니코틴이 혈액으로 흡수되어 7초 이내에 뇌에 도달합니다. 니코틴에는 안정감을 느끼고, 긴장감을 해소시키는 진정효과가 있습니다. 하지만 담배를 끊게 되면 2시간 이내에 감정과 행동에 변화가 일어나고, 하루가 지나면 **긴장감, 신경과민, 주의 집중장애, 불면증, 두통, 어지럼증 등의 증상**이 나타납니다. 이 것이 니코틴 중독에 의한 금단 증상으로 금연을 어렵게 하는 원인입니다.

담배를 끊으면 삶이 달라집니다

- 당신의 피부가 윤기 있어지고 훨씬 젊어 보입니다. 옷과 피부에 밴 담배 냄새가 없어집니다.
- 당신의 몸이 건강해져서 컨디션이 좋아진 것을 느낄 수 있을 것입니다. 담배로 인해서 생기는 기침과 가래가 없어질 것이며 숨쉬기가 훨씬 편해질 것입니다. 뿐만 아니라 음식 맛과 냄새도 훨씬 더 잘 느낄 수 있습니다.
- 모든 일에 저절로 자신감이 생길 것입니다.
- 매일 용돈을 절약할 수 있습니다. 365일이 지나면 꽤 큰 비용이 됩니다.
- 흡연으로 인한 질병의 위험으로부터 벗어날 수 있습니다. 폐암, 만성 기관지염, 폐기종, 뇌졸중, 심장병, 각종 암으로 인한 사망의 위험이 크게 줄어듭니다.



담배를 제대로 끊기

금연 준비를 잘 해야 합니다.

- 금연 시작날짜를 결정하고 달력에 표시합니다.
- 가족, 친구들에게 언제부터 금연을 시작할 것이라고 알립니다.
- 금연 시작일 전까지 흡연량을 조금씩 줄이도록 합니다.
- 담배를 생각나게 하는 각종 물건(라이터, 재떨이, 성냥 등)들을 모두 치웁니다.
- 금연을 하게 된 이유를 곰곰이 생각하시면서 더 강한 결심을 하시도록 하세요.

흡연 습관 이기기

- 담배는 단번에 끊어야 가장 효과적입니다.
 - 가장 힘든 흡연 충동은 5분 이상 지속되지 않습니다. 이 5분을 극복하면 금연에 성공할 수 있습니다. 호흡 이완운동으로 흡연 충동을 이길 수 있습니다.
- ① 기분 좋은 일을 마음 속에 떠올린다.
 - ② 어깨에서 힘을 빼고 입을 다물고
최대한 천천히 코로 숨을 들이
마신다. 어깨에 힘이 들어가지
않게 한다. 넷을 셀 때까지 숨을
참는다.
 - ③ 천천히 숨을 입으로 내쉬면서
폐에 있는 모든 공기를 다 내
뿜는다.
 - ④ 천천히 5회 정도 반복한다.



이럴 때 참기 어려워요.

- 커피 마실 때마다 담배를 피웠다면 대신 차를 마시거나 산책하십시오.
- 회식 등의 술자리는 당분간 피하도록 하세요.
- 과식을 피하고 기름지거나 자극적인 음식을 피하고 산뜻하고 가볍게 식사하세요.
- 입안이 상쾌해지는 과일과 야채를 많이 드시고 무가당 껌을 이용하세요.

금연에 도움을 주는 약제

- 금연클리닉 등에서 의사와 상의 후 금단 증상을 완화시키는 약물을 처방 받을 수 있습니다. 금연을 목적으로 사용되는 약제가 있습니다.
 - 니코틴 패치
패치는 16~24시간 내내 붙입니다. 고농도 패치(1단계)를 우선 사용 후, 점차 용량을 줄입니다. 단, 하루 반 갑 미만 흡연하거나, 체중이 45kg 미만 이거나, 심혈관계 질환이 있을 경우에는 처음부터 중간 농도의 패치를 붙입니다.
 - 니코틴 껌 또는 사탕
- ① 한시간 당 1~2개 사용(필요에 따라 증감 가능)
 - ② 사용법 : 3~4회 씻고 난 후 잇몸 안쪽에 두면 구강점막으로 흡수됩니다.



상세정보를 원하시면 '건강in' (<http://hi.nhic.or.kr>)에서 확인해 주세요.

당뇨병



당뇨병은 고혈압, 고지혈증 등 만성질환 중에서도 생활습관의 교정이 가장 중요한 질환으로 당뇨병을 잘 치료하기 위해서는 “조절”이 중요합니다. 당뇨병이 잘 걸리는 생활습관을 가지고 있었기 때문에, 조절을 위해서는 생활습관을 바꾸는 것이 필요합니다. 적게 먹고, 필요한 경우 음식의 종류도 바꾸며, 활동을 많이 하는 방향으로 습관을 바꾸셔야 합니다.

당뇨병의 치료

규칙적인 생활, 표준체중 유지, 규칙적인 병원방문이 꼭 필요합니다.

식사조절

기본원칙

- 알맞은 양을
- 식사 시간에 맞추어
- 골고루 먹도록 합니다

올바른 식사방법

- 당뇨식 = 건강식
- 식사는 규칙적으로
- 모든 음식은 골고루
- 설탕섭취는 주의합니다.
- 기름기 많은 음식의 섭취 주의
- 섬유소가 풍부한 식사
- 음식은 되도록 싱겁게
- 체중은 표준체중을 유지하도록 합니다.



균형 잡힌 식사가 되기 위해서는 곡류, 어육류, 채소, 지방, 우유, 과일의 6가지 식품군을 골고루 섭취해야 합니다.

운동

운동은 혈당조절 뿐만 아니라 심폐지구력을 향상시켜 심장병의 위험도를 감소시켜 줍니다. 또한 말초혈액순환을 향상시키고, 인슐린저항성을 개선하여 혈당 조절에도 도움을 줍니다.

운동의 종류와 시간

쉽고 편하게 시작할 수 있는 운동으로 '꾸준히' 할 수 있는 것이 중요합니다. 산보, 경보, 달리기, 제자리 뛰기, 줄넘기, 맨손체조 혹은 리듬체조, 자전거 타기, 수영, 각종 구기 종목들, 등산 등이 있고, 차츰 운동시간을 늘리면서 속도를 빨리하고 강도를 높이는 방법으로 진행합니다.

운동을 해서는 안 되는 사람

- 안저 출혈의 급성기
- 신장 합병증이 심한 경우
- 신장염, 폐렴과 같은 급성 감염성 질환이 동반된 경우
- 시력장애가 심한 경우
- 심장 질환이 동반되어 있거나 호흡기 질환에 의한 호흡곤란이 있는 경우

약물치료

먹는 혈당강화제와 인슐린이 있습니다. 어떠한 약을 사용하는 경우라도 병원을 방문하여 의사와 상담 후에 투약의 시작과 용량조절, 중단을 결정하셔야 합니다. 사용 중에는 저혈당 증상이 생길 수 있으므로 혈당을 빨리 올릴 수 있는 음식(주스, 사탕, 설탕 등)을 가지고 다니셔야 합니다. 당조절이 안되는 경우 갑자기 의식소실이 생길 수 있으므로 본인이 당뇨병자인 것을 알 수 있는 표시를 가지고 다니시는 것이 좋으며, 갑자기 활동량이 늘어난 경우에는 추가로 식사량을 더 늘리시기 바랍니다.

당뇨환자의 정기적인 검사

검사 기간	검사 종류	내 용
수시로 검사 2~3개월마다	혈당검사	혈액검사
	혈압검사	
	당화혈색소	
해마다	간기능	간효소 수치검사
	지질검사	중성지방, 콜레스테롤 수치
	눈검사	안저검사
	신장기능	혈액검사, 소변검사
	심장기능	심전도 및 흉부 X-ray
	족부검사	혈관, 신경검사



상세정보를 원하시면 '건강in' (<http://hi.nhic.or.kr>)에서 확인해 주세요.



당뇨병이란?



당뇨병은 우리몸의 에너지 원인 포도당이 혈액 내에서 비정상적으로 높은 상태를 말합니다. 우리 몸에서 섭취한 포도당을 이용하기 위해서 인슐린이 필요한데, 여러 가지 이유로 분비되는 인슐린이 부족하거나 제 기능을 못할 경우 생기게 됩니다.

당뇨병의 증상

당뇨병 환자의 대부분은 인슐린 비의존성 당뇨병입니다.

이러한 환자는 초기에 대부분이 증상이 없고 혈당만 높아서 치료를 소홀히 하는 경우가 많습니다.

생길 수 있는 증상으로는

많이 먹고, 많이 마시며, 소변이 많은 3대 당뇨 증상과 비특이적인 피로감, 체중감소 등이 나타날 수 있습니다.

하지만 증상은 없어도 높아진 혈당이 우리 몸 속에서 계속적으로 문제를 일으키고 있기 때문에 꾸준한 조절이 필요합니다.



당뇨병의 진단

혈당검사와 증상으로 진단하게 됩니다. 다음 세 가지 중 하나라도 서로 다른 날 검사하여 두번 이상 양성인 경우 진단하게 됩니다.

1. 당뇨병 증상이 있으며 아무 때나 측정한 공복혈당이 200mg/dL 이상인 경우
2. 공복혈당이 126mg/dL 이상
3. 경구당부하검사 2시간 후 혈당이 200mg/dL 이상

공복혈당장애, 내당능장애란?

당뇨병과 정상의 중간단계이며, 당장 약을 사용할 필요는 없지만 체중, 식사, 운동 관리가 필요하며 당뇨가 생길 가능성이 높은 단계입니다.



당뇨병의 합병증

치료를 하지 않고, 혈당이 계속 높아지게 되면 급성 합병증으로 혼수상태가 올 수 있으며, 만성합병증으로는 뇌졸중, 망막이상으로 인한 실명, 심근경색, 말초신경병증, 만성신부전, 족부궤양 등을 일으킬 수 있습니다.

1. 뇌졸중, 심근경색

높아진 혈당과 콜레스테롤, 혈압등에 의해 혈관벽에 손상이 오고 혈액 내 찌꺼기인 혈전이 손상된 혈관벽에 쌓이면 혈관이 좁아지면서 결국 막히게 되는 현상이 생기게 됩니다. 이로 인해, 뇌혈관이 막히면 뇌졸중, 심혈관이 막히면 심근경색이 생깁니다.

2. 망막병증

제 1형 당뇨병의 90%, 제 2형 당뇨병의 65%가 당뇨병이 진단된 10년 후 망막병증이 발생합니다. 혈당조절을 엄격하게 하면 망막병증의 발생을 막고 진행을 더디게 할 수 있습니다. 제 1형 당뇨병 환자는 진단된 지 5년 후 부터, 제 2형 당뇨병환자는 진단된 후 바로 시작하여 1년에 한번 안과 검진을 받아야 합니다.

3. 말초신경병증

말초신경에 손상이 생겨서 감각이 떨어지거나 통증이 생길 수 있습니다. 온 몸의 어디에서도 생길 수 있으며, 내장기관에도 영향을 미쳐서 소화불량 등을 일으키기도 합니다.

4. 만성신부전

당뇨는 만성신부전의 가장 큰 원인 중 하나입니다. 몸 속의 노폐물을 걸러내는 신장에서도 혈관이 손상되어 기능이 점점 떨어지게 됩니다. 계속 나빠지다가 더 이상 기능을 못하게 되면 투석을 하는 상태에까지 이를 수 있습니다.

5. 족부궤양

말초신경병증으로 감각이 떨어지게 되면 발에 상처가 생겨도 잘 느끼지 못하게 됩니다. 처음에는 작은 상처가 생겼다 하더라도 당뇨로 인한 혈관손상으로 혈액순환이 잘 안되고, 일찍 발견하지 못해서 악화된 후에 발견하는 경우가 많습니다. 이렇게 악화되면 잘 치료가 되지 않고, 심한 경우에는 손상된 부위를 제거해야 하는 경우도 있어 평소에 주의하여야 합니다.



상세정보를 원하시면 '건강in' (<http://hi.nhic.or.kr>)에서 확인해 주세요.



대장암

암은 이미 우리나라 국민의 사망원인 중 1위이며, 그 중에서도 대장암은 폐암, 위암, 간암에 이어 발생, 사망 모두 4위에 위치하고 있어 매우 중요한 질환입니다. 게다가 생활환경과 식생활이 서구화 되면서 점점 증가하고 있습니다.

조기발견이 가능

대장암의 경우 대부분이 용종(폴립)에서 시작하여 진행되는 것으로 알려져 있습니다. 그렇기 때문에 용종을 미리 발견하여 제거하면 암으로의 진행을 막을 수 있습니다.

용종의 증상

대부분의 경우에는 무증상이며, 이러한 무증상은 암이 생긴 이후에도 한참 동안 계속됩니다. 그래서 증상이 생긴 다음 발견되는 경우에는 이미 상당히 진행되어 있는 경우가 많습니다. 무증상이 대부분이기 때문에 증상이 없는 분이라도 정기적으로 선별검사를 받으셔야 합니다.





선별검사의 종류

간단하게 시행할 수 있는 항문수지검사나, 분변잠혈반응검사가 있습니다. 쉽고 간편하지만 대장전체를 보기 힘들고, 검사의 위양성, 위음성이 있을 수 있습니다.

선별검사는 누가 받아야 하나요?

50대부터는 정기적으로 받으시기 바랍니다. 또한 이전에 용종이 발견되었거나, 유전성이나 가족력이 있는 경우에는 더 이른 나이에 시작하셔야 합니다.

용종이 발견되면?

조직검사를 시행하고 많은 경우 내시경으로 제거가 가능합니다. 크기가 너무 크거나 악성이 의심되는 경우는 입원해야 하는 경우도 있으므로 전문과의 진료를 받으시기 바랍니다.

대장암을 예방하는 식단

육류를 많이 섭취하는 고지방 식단이 대장암을 높이는 것으로 알려져 있습니다. 반대로 섬유질이 많은 음식, 야채, 과일 등이 발병을 줄이는 것으로 알려져 있습니다.



상세정보를 원하시면 '건강in' (<http://hi.nhic.or.kr>)에서 확인해 주세요.

비만



비만이란 의학적으로 체내 지방이 비정상적으로 많아진 상태를 말합니다. 비만은 고혈압, 당뇨병, 고지혈증, 심장병(관상동맥질환), 뇌졸중, 관절염, 우울증과 같은 수많은 질병 발생의 중요한 위험 요인일 뿐 아니라 그 자체로도 피로감, 호흡곤란 등의 증상을 보이고 일상 활동에 지장을 주므로 적극적인 치료가 필요한 질병이라 할 수 있습니다.

비만이 가져다주는 위험

- 비만이 생기면 숨참, 땀을 많이 흘림, 코골이, 수면장애, 피로감을 호소합니다.
- 평균 수명이 단축됩니다.
- 당뇨병, 고혈압, 뇌졸중, 심장병, 담석증, 지방간 등이 잘 생깁니다.
- 호흡 곤란, 수면 무호흡 증후군이 잘 옵니다.
- 남성의 경우 대장암과 전립선암, 여성의 경우 자궁내막암, 난소암, 담낭암과 유방암이 잘 생깁니다.
- 퇴행성 관절염이 잘 생기고, 관절염이 빨리 악화됩니다.
- 정신적 스트레스가 심합니다.



비만의 원인

식사 불균형과 신체활동 저하, 나쁜 생활습관, 그리고 유전적 요인에 의해 서서히 나타납니다. 비만한 사람은 식사 시간이 불규칙하며, 빨리 먹고, 고칼로리의 식사를 선호하는 나쁜 습관을 가진 경우도 많습니다. 이런 비만유발 생활습관은 가족 안에서 배우게 되는데, 소아비만인 사람이 커서도 비만이 지속되는 이유는 이러한 습관을 고치지 못하기 때문입니다.

운동부족도 중요한 요인입니다. 대부분의 현대인은 직장생활의 대부분을 의자에 앉아 있고, 자동차로 출퇴근하고, 휴식도 TV를 보므로 거의 운동량이 없는 경우가 많습니다. 따라서 이런 경우 먹는 에너지는 거의 대부분 지방으로 저장됩니다.

이외에 질환으로 인해 비만이 발생하는 경우가 있습니다. 쿠싱증후군(Cushing's disease)이나 일부 항우울제 복용 등에 의해 비만이 발생하기도 합니다.



비만의 판정

일반적으로는 비만 판정을 위해 다음과 같은 방법을 많이 이용하고 있습니다.

- 체질량지수를 이용하는 방법

$$\text{체질량 지수} = \text{체중(kg)} / \{\text{신장(m)}\}^2$$

남녀 모두에서 체질량지수가 25kg/m² 이상이면 비만이며 30kg/m² 이상이면 고도 비만으로 판정합니다.

비만의 치료

비만 치료는 열량 섭취의 제한(식사요법), 신체 활동량 증가(운동요법), 행동수정 요법의 3축을 중심으로 이루어집니다.

식사요법

식사요법은 섭취하는 음식량을 줄여 축적된 지방을 에너지원으로 이용할 수 있도록 하는 것이며, 하루 섭취량을 1,200~1,400kcal 정도로 제한하는 저열량 식사요법이 일반적인 방법입니다. 이 경우 건강을 해치지 않는 수준의 열량을 포함하여야 하고, 필요한 영양소가 골고루 포함된 균형식이어야 합니다. 800kcal 미만의 지나친 식사요법은 체중감량의 속도는 빠르지만 심각한 부작용을 초래할 위험이 높기 때문에 반드시 주치의와 상의하여 결정해야 합니다.

운동요법

규칙적인 운동은 체내 지방을 소모하는 역할을 할 뿐 아니라, 체내 대사율을 올려 지방 소비를 늘리고, 식욕을 억제시키는 효과가 있어 체중 조절에 필수적인 방법이라 할 수 있습니다. 주치의는 환자의 체력 및 건강상태를 고려하여 운동처방을 내리게 되며, 걷기, 달리기, 자전거 타기, 수영, 에어로빅 같은 유산소 운동이 체중 조절에 도움이 됩니다. 최근에는 유산소 운동과 근력운동을 병행하는 것을 더 권장합니다.

약물요법

술 종류에 따라 약간씩 다르지만 2잔 정도까지는 가능합니다만, 그 이상을 드시게 되면 안 좋습니다.

비만 치료에 약물 치료는 점점 더 많아지고 있습니다. 하지만 이들 약제는 일부 약을 제외하고 부작용이 많은 것으로 보고되고 있습니다. 또한 투약을 중단하면 다시 살이 찌는 등의 문제점이 있어 식사 및 운동요법의 보조제로 이용되고 있습니다. 그 밖에 이뇨제나 상품화된 체중감량 제품을 무분별하게 사용할 경우 건강에 오히려 해를 끼칠 수 있으므로 반드시 주치의와 미리 상의하시기 바랍니다.



상세정보를 원하시면 '건강in-나의 맞춤형건강관리-비만 개선프로그램' (<http://hi.nhic.or.kr>)에서 확인해 주세요.

빈혈



빈혈은 혈액 내의 적혈구 수 또는 혈색소(헤모글로빈)양이 감소되어 적혈구 기능인 산소 운반 능력이 감소되는 질병입니다. 빈혈과 어지럼증을 같은 것으로 생각하는 사람들이 많지만, 빈혈은 어떤 원인에 의해 **피(적혈구)가 부족**하여 발생하는 질환을 일컬으며 어지럼증은 빈혈에 의해 발생하는 다양한 증상 중에 하나일 뿐입니다. 일반적으로 혈색소가 여자는 12g/dl 이하, 남자는 13g/dl 이하면 빈혈입니다.

빈혈의 원인

- 철결핍성 빈혈 : 철분 섭취 부족, 출혈 (위장출혈, 치질, 암, 여성은 산부인과 질환), 빠른 성장
- 엽산 결핍
- 비타민 B12 결핍
- 재생불량성 빈혈 : 피를 생성하는 골수기능의 이상으로 생성이 잘 되지 않는 경우
- 기타 만성적인 질병 이환

〈철결핍성 빈혈〉

- 철분이 부족한 빈혈을 철결핍성 빈혈이라고 하는데 매우 흔한 병이어서 전세계 인구의 약 30%가 빈혈에 걸려있고, 임산부의 51%, 학교에 다니는 아동의 37%가 빈혈에 걸려있다고 합니다.
- 10대 여학생에서 철결핍성 빈혈의 발생율이 높은 이유는 월경이 시작되면서 혈액의 소실이 일어나기 때문이며, 또한 청소년기에는 몸이 성장하는데 따라 상당한 양의 철분을 필요로 하는데 이를 만족시키지 못하기 때문입니다.
- 또한 치질이 있어서 항문에서 출혈이 있거나 위궤양이 있어서 위에서 장기간 출혈이 있을 때도 철결핍성 빈혈이 발생합니다.

빈혈의 대부분 원인은 철결핍성 빈혈이지만 출혈이 있거나 혈액질환을 시사할 수 있는 소견이 되기 때문에 빈혈의 원인이 불분명한 경우 병원을 방문하여 정밀 진단을 받으셔야 합니다.

빈혈의 증상

- 대체로 증상이 없으며, 빈혈이 심해지면 피로감, 쇠약감, 무력감 등이 있습니다.
- 또한 피부가 창백해지는데 흔히 혈색이 없다고 말하게 됩니다. 심하면 얼굴색은 물론 입안의 점막, 입술, 결막, 손바닥, 손톱 등도 창백해지며 피부의 탄력성이 소실되고 모발이 거칠어집니다.
- 가슴이 뛰거나 운동시 호흡곤란이 있을 수도 있습니다.
- 그 밖에 두통, 어지러움, 귀울림, 눈앞에 점이나 별들이 떠다니는 것, 집중력의 감퇴, 졸음, 손발의 감각이 이상하고 무딘 느낌, 추위에 대한 과민 반응 등이 있습니다.



빈혈의 치료방법

- 빈혈이 발견되면 우선 철결핍성 빈혈인지의 여부를 검사하고 철결핍성 빈혈이면 우선 원인을 치료해야 합니다. 즉, 자궁 출혈, 위장 출혈, 항문 출혈 등을 치료하고, 철분을 보충하게 됩니다.
- 치료를 시작하면 수 일내에 몸의 전체적인 기분이 좋아지며 대개 두 달간 치료하면 혈색소는 정상화 됩니다.
- 철분 치료는 최소한 6개월 정도 계속해야 합니다. 우리 몸에는 원래 철분을 저장하는 곳이 있는데, 빈혈이 발생했다는 것은 이미 저장된 철분의 창고 까지도 완전히 바닥났다는 것을 의미합니다. 따라서 빈혈을 치료하고 철분 창고까지 완전히 채우는데 6개월 정도의 시간이 걸리기 때문입니다.
- 철분을 복용할 때 대변색이 까맣게 변하는 것은 철분 때문이므로 놀라실 필요는 없습니다.
- 철분 복용 때문에 위장이 불편해질 수가 있는데 처음에 한 알씩 늘려가면 불편함을 줄일 수 있고, 식사 직후에 복용하시면 부작용이 줄어들게 됩니다.
- 음식 중에는 쇠고기, 돼지고기, 닭고기, 쇠간 등 단백질과 철분이 다량 함유된 육류의 적절한 섭취를 권장하며 식후에 카페인 섭취는 철분 흡수를 방해하므로 주의하셔야 합니다.



상세정보를 원하시면 '건강in' (<http://hi.nhic.or.kr>)에서 확인해 주세요.

소화성 궤양

소화성궤양이란 소화기관의 점막이 헐어서 점막아래 부분까지 손상된 상태를 말합니다. 생기는 부위는 식도에서 항문까지 소화기관 어디에서도 생길 수 있습니다만 주로 위나 십이지장에 많이 생기게 됩니다.

소화성 궤양의 증상

증상이 없는 경우도 있으나, 특징적으로 명치부위의 통증, 속쓰림이 생길 수 있습니다. 흔히 공복시에 증상이 심해지기 때문에 심한 경우 새벽에 잠을 자다가 깰 정도의 통증이나 속쓰림이 나타나기도 합니다.

소화성 궤양의 원인

음식물을 소화하기 위하여 위산이 분비되는데, 위에는 정상적으로는 이러한 위산으로부터 보호하는 위점막이 있습니다. 그런데, 여러 가지 원인에 의하여 위산이 많이 분비되거나, 점막이 약해지면 궤양이 생기게 됩니다.

- ① 불규칙한 식습관
- ② 흡연
- ③ 심한 육체적, 정신적 스트레스
- ④ 진통소염제의 복용
- ⑤ 헬리코박터균의 감염





소화성 궤양의 치료와 예방

궤양의 진단은 투시검사 또는 내시경으로 가능합니다. 하지만 고령이거나 출혈 등의 심한 경우에는 내시경 검사를 받으시는 것이 좋습니다.

소화성궤양의 경우에는 주치의의 설명에 따라 약을 복용하시면 잘 치료 됩니다. 하지만 재발의 가능성도 있기 때문에 잘못된 습관의 교정과 예방이 필요합니다.

- ① 금연, 절주
- ② 규칙적인 식사
- ③ 자극적인 음식을 피하도록 합니다.
- ④ 소염진통제를 중단합니다.
(꼭 필요한 경우 주치의와 상의하여야 합니다)
- ⑤ 헬리코박터균의 제거
헬리코박터균이 원인으로 의심되는 경우 주치의가 처방을 내릴 것이므로 이에 따라 약을 드시면 됩니다.



상세정보를 원하시면 '건강in' (<http://hi.nhic.or.kr>)에서 확인해 주세요.

건강한 삶을 위한 운동

현대에 들어 생활이 편리해지고 활동량이 줄어들고, 비만이 증가하고 여러 만성 질환 즉 생활습관병이 많아져서 건강을 위협하고 있습니다. 운동은 건강한 삶을 위해 필수적입니다. 규칙적인 운동이 삶을 건강하게 만듭니다. 규칙적으로 운동을 하는 사람은 보다 건강한 생활 습관을 가지고 있습니다.

규칙적인 운동을 하면 고혈압, 당뇨병, 고지혈증을 관리할 수 있으며, 심장병과 중풍의 위험을 줄입니다. 암을 막아주며, 골다공증과 부상을 감소시켜 노후를 건강하게 지낼 수 있습니다. 또한 정신 건강도 좋아져 원만한 대인관계를 가질 수 있으며 심지어 우울증도 극복할 수 있습니다. 하지만, 적절한 운동을 하는 사람은 전체 인구 중 13.3%에 불과합니다.

규칙적 운동방법

가능한 매일 여러 종류의 운동을 섞어서 하십시오.

평소보다 숨이 조금 더 차는 정도의 운동을 1주일에 거의 매일, 최소 30분 이상 하십시오. 10분씩 나누어 하루 총 30분을 하셔도 됩니다.

유산소 운동과 근력 운동을 병행하십시오.

근육이 있어야 체지방을 연소시킬 수 있기 때문에 근력운동을 병행하는 것이 좋습니다. 대개 근력운동은 한 근육마다 주 2~3회 정도 하는 것이 좋습니다. 또한 유연성 운동은 매일 하는 것이 좋습니다.

운동시 주의할 점

갑자기 격렬한 운동을 시작하면 숨어 있던 심장병이 발작하거나 위험해질 수 있습니다.

운동을 처음 시작할 때 다음의 사람들은 반드시 의사와 면담을 하도록 하십시오. 35세 이상의 흡연자, 당뇨병이나 심혈관질환의 위험이 있는 사람, 고혈압, 40세 이상, 고지혈증, 일상활동에도 숨이 찬 사람들이 해당됩니다.

준비운동을 반드시 하십시오.

바로 뛰기 시작하면 근육이 강직되고 통증이 생깁니다. 운동 전에 가벼운 스트레칭이나 이완운동으로 몸을 풀어주는 것이 좋습니다. 마지막으로 정리 운동이나 마사지를 하면 근육의 피로가 줄어든다고 합니다.

운동은 장기간으로

운동은 장기적인 목표를 정해서 지속적으로 하셔야 합니다.

단기간에 운동을 하는 것은 효과를 볼 수 없습니다. 적어도 3달 이상은 하시길 권유합니다. 또한 운동은 계획을 세워 낮은 강도에서 시작하여 점점 운동 시간과 양, 강도를 늘리는 것이 좋습니다.



쉽게 포기하게 되는 규칙적인 운동에 성공할 수 있는 방법은 다음과 같습니다.

- 자신에게 맞는 시간대를 정하고 일과를 크게 변경하지 않아야 합니다.
- 자신이 즐길 수 있는 운동을 선택해야 합니다.
- 큰 목표를 정하고 단기의 현실적 목표부터 시작하여야 합니다.
- 작은 목표가 달성되면 보상을 해주는 것이 좋습니다.
- 운동을 같이 할 수 있는 친구나 단체활동을 찾아야 합니다.

활동량을 늘리는 방법

일상 생활에서 활동을 증가하는 것이 좋습니다.

TV 시청이나 컴퓨터 작업 등 앉아 있는 시간을 가급적 줄여야 합니다. 많이 움직일수록 건강에 더 좋기 때문입니다. 시간이 없어 운동하기 어려운 분들은 다음과 같은 방법을 사용해 보시기 바랍니다.

- 되도록 걸어 다니거나 자전거를 이용하십시오.
- 계단을 많이 이용합니다. 고층인 경우 목적지 층보다 일찍 엘리베이터에서 내려서, 나머지는 걷는 방법도 있습니다.
- 아이들과 놀아주는 것도 좋습니다.
- 집안일을 하거나 도와주십시오.
- 교통수단은 자가용보다 버스, 지하철, 기차를 많이 이용하십시오.
- 가급적 먼 곳에 주차하고 목적지까지 걸으십시오.

상세정보를 원하시면 '건강in' (<http://hi.nhic.or.kr>)에서 확인해 주세요.

위암



위암은 대부분 위선암으로 위벽의 점막층에서 발생하며, 조기 위암과 진행성 위암으로 나뉩니다. 조기 위암이란 암이 점막층과 점막하층에 국한된 초기 단계에 해당하는 위암을 뜻하며, 진행성 위암은 점막하층을 지나 근육층 및 그 이상의 단계로 진행된 위암을 뜻합니다. 이렇게 조기 위암과 진행성 위암을 구분하는 이유는 조기 위암 단계에서 발견된 경우 완치율이 아주 높기 때문입니다.

위암은 가장 흔한 암입니다

위암은 우리나라에서 가장 흔한 암으로 남자의 경우 전체 암 발생자 중 약 24%(1위) 정도를 차지하고, 여자에서는 약 15.3%(2위)를 차지하고 있습니다. 특히 40세 이후부터 위암 발생이 급격히 증가하며 나이가 많을수록 발생률도 높아집니다. 2005년 위암 사망률은 인구 100,000명당 남자 29.4명, 여자 15.7명으로 다른 장기에 비해 높은 편입니다.

위암에 걸릴 가능성이 높은 경우

- 위암은 가족력이 있는 경우 4배 정도 위험도가 증가합니다.
- 위수술의 과거력(2~6배), 악성빈혈(10%에서 발생), 용종성 폴립, 헬리코박터 파이로리균과 이로 인한 만성위축성 위염이 있는 경우 발생위험이 증가합니다.
- 담배 : 우리나라에서 남성에 위암이 많은 이유는 흡연율의 차이 때문입니다. 흡연자가 위암에 걸릴 확률이 비흡연자에 비해 3배 내지 4배 정도 높다고 알려져 있습니다.



위암은 왜 조기 발견이 중요할까요?

위암은 조기에 발견하면 거의 완치가 가능하지만 진행된 상태에서 발견하면 생존률이 크게 떨어집니다. 따라서 조기 발견이 중요합니다.

조기 위암의 5년 생존률은 95%이지만, 1기는 90%, 2기 50%, 3기 10%에 불과합니다.

그러나 조기 위암의 경우 대개는 뚜렷한 증상이 없으므로 정기적으로 검사하지 않으면 조기 발견이 어렵습니다.



위암의 증상

조기위암은 대부분 증상이 없기 때문에 검사에서 우연히 발견되는 경우가 많습니다. 궤양을 동반한 조기위암인 경우에 속쓰림 증상이 있을 수 있지만, 이 때 대부분의 소화기 증상은 비궤양성 소화불량 증상으로 조기위암과 직접 관계가 없는 경우가 많습니다. 진행성 위암은 암에 의한 특이한 증상은 없으며, 암이 진행함에 따라 동반되는 상복부 불쾌감, 팽만감, 동통, 소화 불량, 식욕부진, 체중감소, 빈혈 등의 진행성 전신증상이 있을 수 있습니다.

위암의 예방법

1차 예방은 위암의 원인으로 잘 알려져 있는 음식물을 멀리하고, 헬리코박터 파일로리 균을 치료하며 금연을 하시는 것이 좋습니다. 2차 예방은 위암을 조기에 발견하는 것입니다. 특히 위암은 조기에 발견하면 완치의 가능성이 매우 높습니다. 만성 위축성 위염 및 장상피화생은 위암의 발생위험을 높이지만 발생까지는 상당한 기간이 걸립니다. 그러므로 이런 경우 정기적인 내시경 검사를 받는 것이 필요합니다.

얼마나 자주 검사를 해야 하나요?

조기위암은 증상이 없으며, 내시경치료 및 수술로 절제하는 경우에 완치율이 매우 높기 때문에 검진을 통하여 빨리 발견하는 것이 중요합니다. 위암의 검진 권고안에서는 위암발생률이 높아지는 40세 이상의 성인은 증상이 없어도 1~2년에 한번씩 검진을 하도록 추천하고 있습니다. 특히 가족 중에 위암 환자를 가진 사람들이나 위암의 선행 병변으로 간주되는 위축성 위염 등이 있으면 권고안대로 꼭 주기적인 검사를 받아야 합니다.

유방암



유방암은 우리나라 여성에서 두 번째로 많이 생기는 암입니다. 다른 암과 마찬가지로 유방암의 경우에는 특히 조기발견으로 완치율이 높아지고 사망도 반으로 줄일 수 있어 올바른 조기검진이 매우 중요합니다.

유방암의 증상

가장 흔한 증상은 ‘멍울’이 만져지는 것입니다. 이 외에도 양쪽 유방이 비대칭적으로 바뀌었거나, 피가 섞인 유즙이 나오거나 함몰이 생기는 경우도 있습니다.

유방암의 조기발견

20대부터 자가검진을 시작하는 것이 좋습니다. 생리가 끝나고 2~3일 후에 검사하는 것이 좋으며 정기적으로 계속해서 평소와 달라지는 점을 빨리 발견하는 것이 좋습니다. 자가검진 이외에도 병원을 방문하여 의사진찰과 유방촬영 등의 검사를 받으시면 됩니다. 유방촬영은 40대부터 정기적으로 받으시고, 일반여성은 2년에 1회, 고위험군은 매년 받으시는 것이 좋습니다.

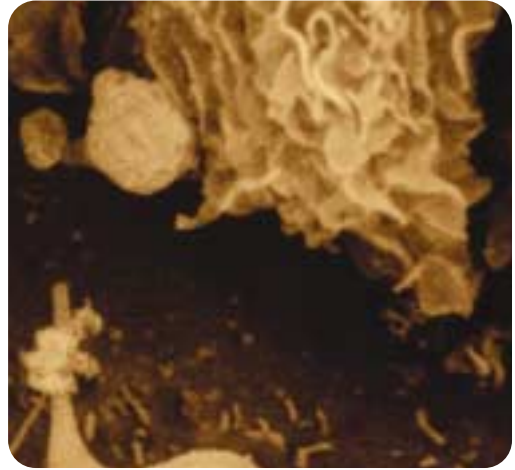
유방암에 걸릴 가능성이 높은 사람

유방암을 과거에 가졌거나, 가족력이 있는 경우, 장기간 피임약이나 여성호르몬을 먹는 경우, 출산이나 수유의 경험이 없는 경우, 일부 양성종양이 있었던 경우에 생길 가능성이 높아지며, 비만의 경우에도 증가하는 것으로 알려져 있습니다.



유방암 검사는 어떻게?

유방을 자세히 보기 위하여 약간 눌러서 엑스선촬영을 하게 됩니다. 이 때 불편감을 느낄 수 있지만 인체에 해가 되는 것은 아니므로 안심하시기 바랍니다. 생리가 끝난 수 일 후 시행하시면 불편감을 줄일 수 있습니다. 사진 결과상 치밀유방의 결과가 나올 수 있는데, 이는 유방조직이 치밀하여 이상 소견이 있어도 엑스선 검사에서 잘 안 보이는 경우입니다. 이 때는 유방 초음파 검사를 받으시는 것이 좋습니다.



유방암의 자가검진 방법

유방암의 자가검진 방법

1. 거울 앞에 서서 양쪽 유방이 대칭적인지, 유즙분비가 있는지, 함몰이 있는지 확인 합니다. 양손을 머리에 올리고 다시 차렷 자세를 반복하면서 변화가 생기는지 살펴보도록 합니다.
2. 몸을 앞으로 기울여 보아서 안보이던 함몰이나 비대칭이 보이는지 살펴봅니다.



3. 한쪽 손을 올리고 겨드랑이에 멍울이 만져지는지를 살피고, 유방의 가장자리부터 손가락을 붙인 상태에서 유두 쪽으로 원을 그리면서 만져봅니다.
4. 누워서 하는 경우에는 검사하는 쪽의 어깨 밑에 베개 등을 받치고 동심원을 그리며 위의 동작을 반복하여 검사합니다.



음주



우리나라는 사회적으로 술에 매우 관대한 편입니다. 주변에서도 비슷하게 마시는 사람이 많기 때문에 그 위험성을 무시하기가 쉬운데, 실제로 술을 마시는 대부분의 사람들이 **적정 기준을 초과하여** 마시고 있습니다. 실제로 우리나라 **성인 남성의 80% 이상이 음주를 하고 있으며, 매일 술** 마시는 사람도 10%를 넘는다고 합니다.

적절한 음주량

남자의 경우에는 맥주 1병 또는 소주는 2잔 정도이며, 그 이상 마시는 경우 문제가 될 수 있습니다. 여성의 경우는 남성의 반 정도이고 나이가 많은 경우에도 반 정도로 줄이는 것이 좋습니다. 과음의 경우 체중도 증가시키기 때문에 술만 끊어도 체중감소에 도움이 됩니다.

술 때문에 생기는 건강상의 문제점

현재 활동성이 아니더라도 음주, 스트레스, 흡연 등으로 간에 부담이 될 경우 악화될 수 있습니다. 또한 아무런 증상이 없이 점점 악화 되는 경우가 많기 때문에 최대한 피해야 합니다.

술과 관련되어 있는 건강상의 문제점

1. 알코올성 지방간

- 술을 마시면 우선 나타나는 간손상이 지방간입니다. 말 그대로 간세포에 지방이 쌓여있는 것으로 간수치는 정상이거나 약간 증가하는 정도로 심하지는 않습니다. 대부분은 증상이 없으며, 심할 경우 피로감, 소화불량 등의 증상이 나타날 수 있습니다.
- 지방간의 치료는 약을 쓰는 것이 아니라, 술을 마시지 않는 것입니다. 적절한 영양섭취를 하면서 지방간이 완전히 없어질 때 까지 금주하면 완전히 회복이 가능합니다.
- 알코올 이외의 비만, 만성간염, 약물사용 등의 경우에도 지방간이 생길 수 있습니다.



2. 간질환

- 계속해서 술을 마실 경우 알코올성 간염을 거쳐서 심한 경우에는 간경화로 진행하게 됩니다. 이 시기에도 지방간이 흔히 동반되며, 간염이 심할 경우 황달, 복수, 피로감 등의 증상과 함께 급,만성 췌장염도 잘 생기게 됩니다.
- 이 시기에도 치료는 금주가 우선이며, 휴식과 충분한 영양섭취가 중요합니다.
- 간경화로 진행하게 되면 피로감, 복수, 황달, 식도정맥류가 생기게 됩니다. 더 심해지는 경우 복막염, 토혈, 혼수까지 생기며, 간암 발생위험이 매우 높아지게 됩니다.



- 이 시기에도 치료는 술을 끊고 휴식과 충분한 영양 섭취를 하는 것이고, 치료를 잘 하면 합병발생을 늦출 수 있으나, 회복이 어렵기 때문에, 간경화로 진행하기 전에 미리 금주하여야 합니다.
- 간경화가 생기면 정기적으로 검사를 받는 것이 매우 중요합니다.
- 간질환에서 소위 간장약을 먹는 것보다는 균형잡힌 식사가 더 중요합니다. 투약이 필요한 경우에는 반드시 주치의와 상담 후에 사용하시기 바랍니다.

술과 관련된 건강상의 문제들

- **영양** : 단백질, 마그네슘, 아연, 칼슘, 비타민 B1, 비타민B2, 비타민B6 등 부족
- **대사 질환** : 저혈당, 고지혈증, 고요산혈증, 저마그네슘혈증 신경 및 근육 기능 저하
- **간** : 지방간, 간염, 간경화, 간암
- **순환기** : 고혈압, 부정맥, 뇌졸중, 심근병증
- **혈액** : 빈혈, 혈소판저하증
- **위장 장애** : 식도염, 위염, 췌장염, 설사
- **내분비계통** : 무월경, 성기능저하, 골다골증
- **암발생 증가** : 간암, 위암, 췌장암, 구강암, 인후두암, 식도암, 대장암
- **정신 사회적 장애** : 알콜중독증, 불면증, 기억력손상, 판단력장애, 교통사고, 피로감, 불안, 우울
- **임신중 영향** : 중추신경계 이상, 성장 장애, 안면부 기형 등의 기형아 출산 위험

상세정보를 원하시면 '건강in' (<http://hi.nhic.or.kr>)에서 확인해 주세요.

지방간



간은 무게의 5% 이상이 지방으로 침착된 경우 지방간이 있다고 할 수 있습니다. 지방간이 생기는 것은 몸의 다른 부위에 있는 지방이 간으로 많이 운반되거나 지방이 장에서 흡수되어 간으로 가서 많이 축적되기 때문이라고 봅니다. 또는 간에서 지방을 분해하거나 제거하는 능력이 떨어지기 때문이라고도 봅니다. 음주를 하는 경우 가장 많이 발견되지만 최근에는 비만한 경우 발생하는 경우가 많아지고 있습니다. 비만한 사람에서 지방간과 함께 간염이 발생하는 경우가 있는데 이 양상이 알코올성 간염과 비슷하여 비알코올성 지방간으로 부릅니다.

지방간의 원인

술

지방간의 원인 중 가장 흔하며, 술을 많이 마실수록, 그리고 마신 기간이 길수록 심해집니다. 이를 알코올성 지방간이라고 하며 지방간이 있음에도 불구하고 계속 술을 마시면 알코올성 간염, 간경화, 간암으로 진행하여 위험하게 됩니다.

비만

비만한 사람에서 여분의 지방이 간에 축적되어 지방간을 유발하며 특히 배가 많이 나온 복부 비만 환자에서 더 많이 생깁니다. 또한 약간 과체중인 경우에도 생길 수 있습니다. 한 연구에 의하면 비만한 사람의 20~40%에서 비알코올성 지방간염이 발생할 수 있다고 합니다.



당뇨병

과체중이면서 당뇨병이 잘 조절되지 않는 사람에서 흔히 생깁니다. 비알코올성 지방간이 많이 발생하며 이 중 일부는 간경변까지 진행할 수 있는 것으로 알려져 있습니다.

지방간의 증상

지방간이 있는 경우 대개는 무증상이지만 일부 환자에서는 피로, 오른쪽 윗배 통증, 메스꺼움, 식욕부진 등을 호소하기도 합니다.

지방간의 치료

대부분의 단순한 지방간은 직접 건강 상태를 악화시키거나 당장 생명에 지장을 주지는 않습니다. 원인적 치료를 하면 호전되지만 일부는 만성적 경과를 거쳐 간경화로 진행하므로 주기적인 관찰이 필요합니다.

지방간의 치료는 그 원인에 따라 치료를 해야 합니다. 원인을 교정하면 대부분 지방간에서 회복될 수 있습니다. 지방간의 원인에 따른 치료는 다음과 같습니다.

- ① 음주에 의한 지방간인 경우 지방간 단계에서 절주를 하고 음주를 제한한다면 지방간은 1~2개월에 걸쳐 좋아집니다. 그러나 이를 무시하고 계속 해서 음주를 하면 지방간 단계에서 알코올성 간염으로 진행됩니다. 음주를 지속하면 간경화 혹은 간암으로 가기도 합니다.



- ② 비만에 의한 지방간인 경우 열량이 적고 지방 함량이 적은 음식을 선택해서 먹고 규칙적인 운동을 하여 체중 감량을 하면 지방간이 좋아지고, 간기능도 개선될 수 있습니다.

- ③ 당뇨병이 있는 사람은 식이요법, 운동 요법, 약물 요법 또는 인슐린 등으로 혈당 조절을 잘 해야 합니다.

상세정보를 원하시면 '건강in' (<http://hi.nhic.or.kr>)에서 확인해 주세요.

통풍



요산수치가 높은 사람 중에 요산 결정이 관절에 쌓여서 염증이 생긴 것입니다. 통풍은 요산 수치가 높을수록, 오랜 기간이 지날수록 위험성이 높습니다.

요산수치는 왜 올라가요?

요산은 음식물이 몸에서 분해되어 생기는 노폐물의 일종입니다. 이러한 요산으로 분해되는 음식을 많이 먹거나, 신장에서 배설을 못하게 되면 몸 안의 요산수치가 올라가게 됩니다.

체내에 요산이 많이 생기는 경우

- 육류, 생선류 등 퓨린이 많이 포함되어 있는 음식을 많이 먹는 경우
- 비만
- 과음
- 유전적인 원인
- 드물게 항암 요법 치료를 받는 경우

신장에서 배설을 못하는 경우

- 이뇨제나 혈액치료제, 아스피린 등의 약물을 복용하는 경우
- 음주
- 고혈압
- 탈수

요산수치가 높으면 약을 먹어야 하나요?

관절염 등의 통풍이 생기거나 신장에 쌓여서 결석을 만드는 등의 문제가 생기는 경우에만 치료받으시면 됩니다. 실제로 요산 수치가 높은 사람들 중 일부에서 이러한 증상이 나타나므로 약물치료는 병원 진료를 받으셔서 상담하시기 바랍니다.

통풍이 언제 잘 생기나요?

주로 중년 남성에서 잘 생기며, 점점 증가하고 일찍 생기는 추세를 보이고 있습니다. 특징적으로 포도주나 맥주 등의 술을 마시거나, 과식 특히 퓨린이 많은 음식을 먹는 경우 잘 생기게 됩니다. 이 외에도 관절손상, 수술, 탈수 등의 상황에서도 잘 생기게 됩니다.



**관절염이
생겼는데,
통풍인가요?**

통풍의 증상은 처음에는 대개 한, 두 부위의 관절 특히 엄지 발가락 관절 부위에 갑작스럽게 심한 통증이 나타나는 것으로 시작됩니다. 관절 부위가 붓고 빨갛게 변하며 잘 안 움직이는 증상이 생기게 됩니다. 이 때에는 너무나 아파서 심지어 이불이 스치기만 해도 참을 수 없을 정도의 심한 통증을 느낍니다. 통풍은 수 시간 혹은 수 일 후 사라집니다.



첫 발작이 있고 수 개월에서 수 년간 아무런 증상이 없을 수도 있습니다. 그러나 시간이 흐를수록 더 자주, 더 심한 증상이 나타나고 결국에는 여러 부위 관절에 통증이 생기고 뼈가 튀어나오는 통풍결절이 생기기도 합니다. 다른 류마티스관절염이나 세균성관절염과 구별이 필요하므로 꼭 병원을 방문하여 치료받으시기 바랍니다.

**통풍치료의
방법**

통증이 생긴 경우 병원을 방문하여 처방에 따라 약을 복용해야 합니다. 이미 고요산혈증 치료약을 복용하는 중이라면 중단하지 말고 계속 드셔야 합니다. 약을 드신 경우라면 수 일 내로 증상이 호전 됩니다. 약물 치료와 동시에 아픈 관절을 쉬게하고, 얼음찜질, 음식조절을 하시고 충분한 수분 섭취를 하셔야 합니다.

엄격히 금해야 하는 음식	가끔은 먹어도 되는 음식	전혀 지장이 없는 음식
육류의 내장(간, 콩팥, 위), 육즙, 멸치, 정어리, 청어, 홍합, 베이컨, 대구, 가리비, 송어, 술	쇠고기, 돼지고기, 닭고기, 오리고기, 햄, 콩, 게, 버섯, 가재, 굴, 새우, 시금치, 아스파라거스	쌀, 보리, 옥수수, 국수, 탄산음료, 커피, 우유 및 유제품, 설탕, 토마토, 상추

상세정보를 원하시면 '건강in' (<http://hi.nhic.or.kr>)에서 확인해 주세요.



정상 간기능의 B형 간염 만성 보유자 관리



B형 간염 바이러스 보유자란 흔히 'B형 간염 보균자'로 일컬어지는 상태로 B형 간염 바이러스에 감염되어 만성적으로 바이러스를 보유하고 있는 자를 말합니다. 혈액검사상 간기능의 이상이 없고 간염의 증상이 없다고 할 지라도 B형 간염 바이러스를 보유하여 B형 간염 항원이 6개월 이상 양성인 사람은 관리가 필요하며 우리나라 사람 중 약 6%가 이에 해당합니다.

B형 간염 만성 보유자의 처방

1. B형 간염 만성 보유자는 일부에서 만성 간염으로 진행될 수 있으므로 정기적으로(6개월에 한 번) 간기능 검사를 실시하여 만성 간염으로의 이행을 조기에 발견해서 조치할 수 있도록 해야 합니다. 또한 35세 이상의 만성보유자는 3~6개월마다 간초음파 및 알파피토단백(AFP) 검사를 받아야 합니다.
2. B형 간염 보유 상태를 없앨 수 있는 약은 아직 없습니다. 또한 간이 나쁘지 않기 때문에 간장약을 먹을 필요도 없습니다.





3. 과로를 피하고 충분한 수면을 취하고, 영양을 골고루 섭취하고, 담배를 끊는 등 건강한 생활습관을 갖도록 노력합니다.

4. 일상 생활, 근무, 식사나 운동 등은 정상인과 같이 하되 알코올(술)을



멀리해야 합니다. 간에서 술이 분해되기 때문에 간염 보균자가 과음하면 간에 부담이 되어 간염, 간경화로의 진행을 촉진합니다.

다른 이유로 약 (한약 포함) 이나 건강 식품을 먹고자 한다면 주치의와 상의해서 복용하는 것이 안전합니다.

5. 만성 B형 간염 보유자는 전신 피로감, 무력감, 피부가려움증, 목이나 어깨에 거미줄 모양의 붉은반점, 황달 등의 증상이 있을 수 있으며, 이때는 주치의 선생님과 상의하도록 하십시오.

6. 가족 중에 간염바이러스 보유자가 있으면 다른 가족들도 간염검사를 하고 필요하면 예방접종을 해야 합니다.

그러나 간염바이러스 보유자는 B형 간염 예방접종을 받을 필요가 없습니다. 왜냐하면 예방접종을 실시해도 항체가 생기지 않아 B형간염에 대한 예방효과가 없기 때문입니다.



상세정보를 원하시면 '건강in' (<http://hi.nhic.or.kr>)에서 확인해 주세요.