

새해 건강관리 - 만성질환

만성질환은 3개월 이상의 발생경과와 회복이 어려운 병리적 상태를 가지며, 후유장애 등으로 장기간의 치료 및 관찰 등이 요구되는 질병을 의미 합니다. 심뇌혈관질환, 당뇨병, 만성 호흡기질환, 관절염, 암, 비만, 위염, 소화기 궤양 등이 만성 질환에 속하는데 그 중에서도 사람들이 가장 많이 앓는 관절염, 비만, 위염, 소화기 궤양에 대해 알아보겠습니다.

◆ 관절염

1. 정의 관절염은 퇴행성 관절염이라고도 불리며 점진적으로 관절의 연골이 소실되고 그에 따른 이차적인 변화와 증상을 동반하는 질환으로 관절을 이루는 뼈와 뼈 사이에서 충격을 흡수하는 관절 연골의 손상이나 퇴행성 변화로 인해 관절을 이루는 뼈와 관절막, 주변 인대 등에 이차적 손상이 일어나 통증과 변형, 기능 장애를 일으키는 질환. 노령 인구의 증가에 따라 그 발병확률도 증가하는 추세이며, 나이가 많아질수록 여성에게서 더 많이 나타난다. 또한 엉덩이 관절은 남성에서, 손이나 무릎 관절은 여성에서 더 많이 나타나는 경향을 보인다.

2. 증상 가장 흔하고 초기에 호소하는 증상은 관절염이 발생한 관절 부위의 국소적인 통증. 통증은 초기에는 해당 관절을 움직일 때 심해지는 양상을 보이다가 병이 진행되면 움직임 여부에 관계없이 지속적으로 나타난다. 관절 운동 범위의 감소, 종창(부종, 붓기), 관절 주위를 눌렀을 때 통증이 발생하는 압통이 나타남. 또한 관절 운동 시 마찰음이 느껴질 수도 있습니다. 이와 같은 증상들은 일반적으로 서서히 진행되며 간혹 증상이 좋아졌다가 나빠지는 간헐적인 경과를 보이기도 한다. 무릎 관절에 발생한 경우 관절 모양의 변형과 함께 걸음걸이의 이상을 보일 수 있다. 엉덩이 관절에 발생한 경우는 자세 이상을 손의 관절염의 경우 손가락 끝 마디에 골극(뼈결돌기)이 형성되기도 한다.

3. 치료 연골의 퇴행성 변화에 의해 발생되므로 이를 완전히 정지시킬 수 있는 확실한 방법은 아직 없으나 관절염의 치료 목적은 환자 자신이 질병의 성질을 이해하여 정신적인 안정을 갖고, 통증을 줄이고, 관절의 기능을 유지시키며, 변형을 방지하는데 있다. 변형이 이미 발생한 경우에는 수술적으로 교정, 재활 치료를 시행하여 관절의 손상이 빨리 진행되는 것을 예방하고, 환자가 통증을 느끼지 않는 운동 범위를 증가시킴으로써 환자의 일상 생활에 도움을 준다.

4. 위험요인 및 예방 정상 체중을 유지하는 것이 체중이 실리는 관절에 발생하는 관절염의 예방에 필수적이다. 또한 무리한 동작의 반복, 좋지 않은 자세 등이 관절의 퇴행성 변화를 유발하므로 주의하여야 한다. 적당한 운동으로 근육을 강화하고 관절 운동 범위를 유지한다.

5. 생활습관 관리

- 다양한 식품 섭취, 정상 체중 유지
- 규칙적인 운동 및 금연
- 카페인 음료는 칼슘 배설을 촉진시키므로 하루 2잔 이하로 섭취
- 나트륨은 체내에 칼슘과 균형을 이루므로 과다한 나트륨의 배설 시 칼슘 손실을 발생하므로 음식을 싱겁게 섭취
- 비타민 K 함량이 높은 식품(녹황색 채소, 간, 곡류, 과일)을 충분히 섭취
- 우유 및 유제품, 멸치, 방어포, 뼈째 먹는 생선, 해조류, 채소 및 두부, 콩, 칼슘 첨가된 오렌지주스나 제과 등 칼슘을 충분히 섭취
- 비타민D 충분히 섭취 (생선기름, 달걀 노른자, 비타민D 강화식품)

◆ 비만

1. 체질량지수를 통한 비만의 정의

☞ 체질량지수(BMI): 몸무게(kg)를 키의 제곱(m²)으로 나눈 값입니다.

(예: 신장 170cm, 체중 70kg인 사람의 체질량지수는 24.2 (=70kg/(1.7m)²)

· 성인 비만의 기준은 체질량지수 25kg/m² 이상입니다.

1단계 비만: 체질량지수 25.0~29.9kg/m²

2단계 비만: 30.0~34.9kg/m²

3단계 비만(고도 비만): 35.0kg/m² 이상

· 비만은 암, 당뇨병, 이상지질혈증, 고혈압, 심뇌혈관질환, 천식, 근골격계 질환의 발생 위험을 높이며, 여러 정신건강과 관련된 질환과도 관련이 있습니다.

2. 치료

☞ 식사요법

- 식사량을 1/3정도 줄이고 반찬은 골고루 먹는다. 천천히 꼭꼭 씹어서 섭취한다.
- 채소, 과일, 현미를 매일 먹는다
- 배부른 느낌이 들면 바로 수저를 놓는다.

- 단백질과 지방섭취는 양보다는 질로 먹는다.
- 공복 시 견과류를 이용한다.
- 저녁은 가볍게 먹는 기분으로 튀김류는 일체 피한다. 야식과 간식은 피한다.
- 하루 6g 이하로 염분 섭취를 줄인다.

☞ 운동요법

- 체중조절을 할 때는 생활의 일부로 즐길 수 있는 운동(유산소 및 근력 운동)을 규칙적으로 하는 것을 권장한다.
- 유산소 운동은 중강도로 하루에 30~60분 또는 20~30분씩 2회에 나누어 실시하고, 주당 5회 이상 실시하는 것을 권장한다.
- 근력 운동은 8~12회 반복할 수 있는 중량으로 8~10종목을 1~2세트 실시하고, 주당 2회 실시하도록 권장한다.

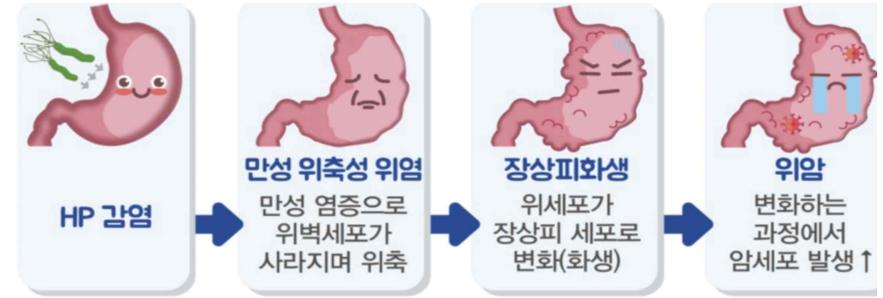
◆ 위염, 소화기 궤양

1. 만성 위염은 위점막의 만성 염증성 변화. 질병이며, 결과적으로 위점막의 위축이나 과증식, 상피의 화생성 변화를 동반하는 상태로 정의한다.

미란성위염	정상위	만성위염
속쓰림, 소화불량, 구토 등	증상	대부분 무증상
헬리코박터균 감염 진통소염제 과음 흡연 스트레스	원인	대부분 HP 감염 관련 자가면역질환
<ul style="list-style-type: none"> • 위산억제제/HP*제균치료 • 진통제 사용 줄이기 • 생활 습관 조절 • 금연, 스트레스 조절 	치료	<ul style="list-style-type: none"> • HP제균치료 → 위암발생 ↓ 만성위염악화 ↓ • 증상 없으면 약물치료는 x ★ 위암발생률이 높으니 1년마다 위내시경을 받으세요.

*HP=Helicobacter Pylori 헬리코박터 파일로리

만성 위염의 경우 만성 염증으로 위벽 세포가 사라지고 위축되어 위 세포가 장상피 세포로 변화하는 과정에서 암세포 발생 확률이 높아진다.



2. 소화성 궤양은 위나 십이지장의 점막이 위산으로 소화되어 헐어버린 상태로 보통 속쓰림, 메쓰꺼움, 구토, 소화불량, 극심한 복통 등의 증상이 흔하게 나타나는데 체중 감소가 있는 사람에게 위궤양이 발견되면 악성인지 반드시 확인해야 한다. 식사 후 흡연은 위에 악영향을 끼친다.

3. 원인

- 불규칙한 식사습관 (많이먹기, 빨리먹기, 야식, 맵거나 짠음식, 과식, 다이어트)
- 소화가 느린 음식 (기름진 음식, 튀긴 음식, 인스턴트, 탄산 등)
- 과도한 스트레스
- 헬리코박터균 감염
- 흡연, 만성적인 알코올 섭취
- 위절제술

● 건강한 위를 위한 생활습관

