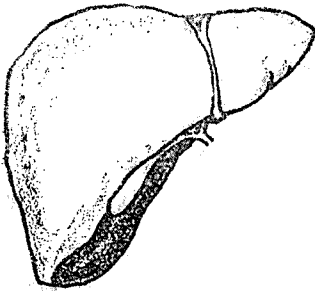


인체의 화학공장·간(肝)



간의 활동 기능

인체의 화학공장으로 불리는 간장은 소화관에 딸린 가장 큰 분비선으로 담즙을 만들 뿐 아니라 영양의 저장소로서 여분의 당질을 「글리코겐」으로 만들어 저장하는 기관이다.

배의 바른쪽의 횡격막에 가로놓여 있으며 성인의 경우 무게가 자그마치 1~1.5 kg이나 되는 큰 장기(臟器)이다.

사람이 살아가기 위해서는 몸 밖에서 음식을 섭취해서 이들을 소화, 근육과 혈액으로 바꾸고 활동하는 데 필요한 「에너지」를 얻어내야 하며 불필요한 것은 몸 밖으로 내보내야 한

다. 또한 음식물 가운데는 인체에 해로운 물질도 섞여 있다.

간장은 섭취한 음식물로부터 영양소를 뽑아낼 뿐 아니라, 유독물을 무독한 것으로 바꿔 몸 밖으로 배출되기 좋게 만드는 중간대사 기능을 갖는다. 따라서 간장에 병이 있으면 이 같은 모든 기능이 떨어지게 된다.

가을이면 발병 많은 간염

가을이 되면 어린이 급성 「바이러스」성간염 환자가 눈에 띄게 늘어난다. 이 급성 「바이러스」성간염은 우리나라 간 질환의 으뜸을 차지하고 있으며 유행성간염이나 혈청성간염이 모두 오염된 음식물과 주사기 등을 통해 전염될 수 있다고 하는 새로운 사실이 최근 밝혀져 간질환을 다루는 전문의는 물론 일반의 큰 관심을 모으게 한다.

그리고 종래에 우리가 알고 있던

급성 간염의 개념이 잘못되었다는 사실이 최근 들어나 급성간염의 예방은 물론 치료면에서도 새로운 개념과 대책, 처방이 필요하다.

급성 「바이러스」성간염은 우리나라의 각종 간질환 가운데 으뜸을 차지하고 있으며, 다른 나라에 비해 간염 B형 「바이러스」(혈청성간염)의 보균자가 월등히 많다.

간염의 증세

급성 「바이러스」성간염의 초기 증세는 무엇보다도 식욕이 없어지고 피로해지는 것이다. 밤맛은 물론 담배맛도 없어지고 감기증세와 같이 팔목과 발목, 무릎이 쭈시며 미열이 나기도 한다.

이같은 초기 증세가 1~2주 계속된 다음에 오줌이 누렇게 되거나 빨개지고 황달이 나타난다. 황달이 나타나면 이상하게도 밤맛이 나고 피로감이 덜해지는 등 증세는 도리어 좋아지는 수가 많으나 황달은 더해 간다.

대변의 색깔은 누런 빛이 얼어지고 회색을 띠게 되며 몸이 가벼워진다. 이 같은 시기를 황달기라 하는데 3~4주 정도 간다. 그 후는 회복기로 3~4개월이 걸린다.

발병 원인에 대한 정확한 지식

그런데 이같은 증세를 갖는 간염에 대해서 아직까지도 의사를 포함한 많은 사람들이 잘못 알고 있는 점이 많다. 그 대표적인 것은 혈청성간염은 혈액 혈장제제, 오염된 주사기, 「백신」 등으로 해서만 병을 일으키고 유행성 간염은 오염된 음식물에 의해서만 오는 것으로 잘못 알고 있다.

혈청성 간염이나 유행성간염이나를 막론하고 모두 입을 통해서 올 수도 있고, 또한 주사기를 통해서 올 수도 있다는 것이 요즘새 새로 밝혀진 사실이다.

따라서 종래에 혈청성 또는 유행성으로 구분해서 부르던 것은 옳지 않으며 유행성간염은 A형간염, 혈청성간염은 B형간염으로 해야 한다는 것이다.

그리고 간염을 일으키는 「바이러스」를 각각 「바이러스」 A와 B로 불러야 한다. 그러나 「바이러스」 A는 아직 알아내는 방법이 없고 B는 간염 B「바이러스」 항원검사로 알아낼 수 있다.

A형간염(유행성)은 주로 어린이,

특히 7~9세의 어린이들에게서 많이 발생하고 B형 간염(혈청성)은 성인에게 많다. 또한 A형은 주로 봄과 늦가을에 가장 많이 발생하며 B형은 특별한 주기성이 없이 일년 내내 올 수 있다. 요즘은 어린이가 간염 증세를 가졌다면 모두 A형간염으로 생각하면 거의 틀림없다. A형은 증세가 가볍고 잘 낫지만 B형의 증세는 황달이 심하고 오래 가며 만성으로 변하기 쉽다.

우리나라 성인 급성간염 환자의 약 60%는 B형 간염에 속해 있어 이같은 간염이 원인이 되어 간경변증, 활동성 만성간염, 간암 등 만성 간질환으로 되는 수가 많다. 더우기 급성 「바이러스」성 간염이 원인이 되어 만성간질환을 일으키는 일은 황달증세 없이 본인도 모르게 「바이러스」성 간염을 앓는 일이 많기 때문이다.

따라서 황달이 나타나지 않는다고

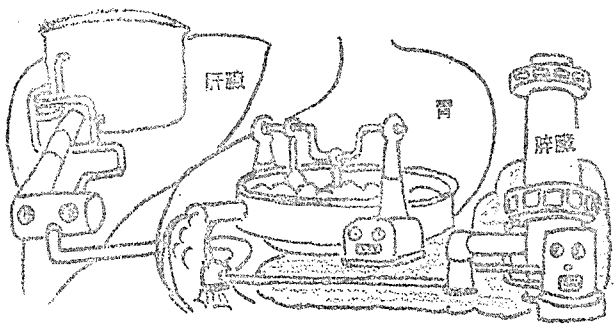
해도 간염 증세를 보이면 전문의의 검진을 받아 간염 여부를 확인해야 하며, 간염이 들어나면, 원인 「바이러스」의 형을 가려내 적절한 치료를 서둘러야 한다.

급성 「바이러스」성간염은 처음 발병할 때 아무것도 먹을 수 없기 때문에 입원을 해서 전문의의 치료를 받는 것이 이상적이다.

간염의 예방

급성 「바이러스」성간염은 무엇보다도 예방이 중요하다.

- 예방법은 ① 물은 반드시 끓여 먹고, 약수라 해서 함부로 마시지 말 것.
- ② 손을 항상 청결히 하고 위생 관념을 가질 것.
- ③ 의사는 주사기를 항상 깨끗이 소독해야 하고 혈액을 공급한다는지 혈청 제제를 만들때는 반드시 혈액을 공급하는 사람의 혈액검사를 철저히 할 것이다.



간장은 인간의 생명원인 혈액의 원료를 저장 공급하는 기관이다.

간이 나쁠 때의 식사요법

식사요법의 원칙은 고단백, 고「칼로리」, 고「비타민」을 섭취하기 위해서는 많은 식품의 종류와 조리법을 알아 환자의 구미에 맞추어 주는 노력이 필요하다. 고기, 생선 뿐 아니라, 야채도 신선한 것을 선택해야 한다. 신선도가 떨어진 것은 간장에 부담을 줄 수가 있다. 또한 가공식품은 방부제, 표백제, 착색제, 인공감미료 등 간에 부담을 주는 물질이 들어 있을 수 있으므로 삼가는 것이 좋다.

음식물 선택은 증상에 따라 차이가 있으나 대략 하루의 영양 섭취량은 단백질 80~120g, 당질 350~400g, 지방 30~60g이 필요하다.

조리는 양이 적으면서도 영양가가 많고 소화가 잘 되도록 한다.

▽ 단백질 :

단백질의 섭취는 간세포의 회복과 지방의 침착(沈着)을 막기 위해서 효과가 있다. 기름기가 없는 양질의 단백질을 많이 섭취한다.

▽ 지방 :

많은 사람들이 간장병에서는 지방을 제한해야 하는 것으로 알고 있다. 확실히 간이 나쁘다면 담즙 분비가

떨어져 지방을 소화흡수하기 어렵게 되고 결국 이같은 일이 간에 부담을 준다.

또한 지방은 담낭의 수축 현상을 가져다 주어 담석증이 있는 사람은 지방을 많이 섭취하면 통증을 일으키게 하는 원인이 될 수 있다. 그렇다고 전적으로 지방을 제한하는 일은 도리어 해롭다. 영양의 균형이 깨지기 때문이다.

따라서 식물성기름으로 급성간염일 때 30g 정도, 간경변증일 때 50g 정도의 섭취는 불가피하다.

▽ 「비타민」 :

각종 「비타민」의 공급이 필요하다. 특히 B₁의 공급에 신경을 써야 한다. 「비타민」 B₁은 간장이 「글리코겐」을 포도당으로 바꾸기 위해 반드시 필요로 하는 것인데, 간장의 기능이 떨어지면 B₁의 이용도 역시 떨어져 많은 양을 필요로 하게 된다. 「비타민」 B₁은 이 밖에 신경의 작용을 원활하게 하여 식욕을 증진시켜 주는 효과가 있다. 「비타민」 B₁은 쌀, 보리, 밀 등의 배와, 땅콩, 대두 등에 많다.

한편 구미를 돋우기 위해 고추, 후추 등 약간의 천연조미료를 치는 것은 무방하다.