

# 류마티이드 및 退行性關節炎의 予防과 治療



많은 학자들의 셀 수 없이 많은 연구에도 불구하고 아직도 어떤 식사요법이 관절염에 특별히 도움이 된다는 결과는 없다.

관절염 환자의 거의 모두 어떠한 음식이 관절염 치료에 도움이 되는가 하는 점에 관심이 많다. 비타민이나 미네랄에서부터 고양이, 지네, 같은 동물에 이르기까지... 그러나 대부분은 할머니로부터 동네 아주머니로 막연히 전해오는 이야기인 것이다.

그러나 불치의 류마치스 관절염이라고 진단받은 환자들중 많은 사람이 실제 류마치스 관절염이 아닌 저절로 낫는 관절염인데도 오진되는 경우가 많다. 이렇게 저절로 나올 수 있는 관절염 환자가 불치의 관절염으로 진단받고 병원 치료를 포기하고 집에서 동네사람의 권유로 고양이나 지

네 등을 먹었을 때 나올 시기가 되어 좋아졌다고 하면, 이는 굉장한 특효약이 되는 것이다. 실제 많은 약 광고들이 몸속에서 조금 부족해도 별 증상이 없는 영양 성분들을 과장되게 필요한 것인 양 광고하고 있다. 우리의 몸은 필요이상의 과도한 영양분-즉 필요이상의 비타민 등-은 스스로 몸밖으로 내보내는 현명한 기능을 갖고 있다는 것을 알아야 한다. 필자의 경험이나 연구결과를 보아도 균형있는 식사 외에 어떠한 특별한 음식이나 영양분이 관절염에 도움이 된다는 결과는 없다.

### 몸에 필요한 영양분에는 어떠한 것들이 있는가?

미네랄, 비타민, 단백질, 탄수화물, 지방질, 섬유소 등이 있다. 그러나 이 가운데 어느 한가지가 완벽한 음식이 될 수는 없다. 고기, 밥, 생선, 채소, 과일 등을 균형있게 섭취하면 충분하다. 오히려 어떤 음식을 너무 많이 먹고

들어오는 질문들이다. 반대로 이렇게 생각해 보자. 어떠한 음식이 관절염을 일으키는가. 없다. 또한 평상시 잘 먹는 식단으로부터 무엇을 빼거나 더 먹는다고 해서 도움이 되는 것도 없다.

### 비만증은 관절염에 나쁜가?

관절염 환자들이 체중이 많을수록 관절에 무거운 부담을 줌으로서 좋지 않다. 퇴행성 관절염이 오는 나이에 많은 사람들이 관절염만 아니라 고혈압, 당뇨, 종팔 기능 저하 등의 병도 함께 갖게 된다. 그러므로 체중을 줄이거나 당뇨를 함께 치료하는 것이 필요하다. 이렇게 되면 무엇을 더 먹느냐는 것보다 어떻게 하면 덜 먹고 체중을 조절하느냐가 중요해진다. 또한 관절염 환자는 많이 움직이면 더 아프기 때문에 될 수 있으면 가만히 들어 앉아 있으려고 한다. 심지어는 의사들도 운동을 삼고 가만히 쉬기를 권하는 형편이다. 그렇지만 그럴수록 뼈가 더욱 약

## 류마티스 및 退行性關節炎은 全身的인 病 적당한 運動과 均衡있는 食事習慣 바람직

있지 않은가? 주의해 보아야 한다.

### 관절염에는 어떤 음식을 먹어야 합니까?

관절염환자들이 거의 예외없이

해진다. 체중도 늘고, 이런 경우 전문의와 상의하여 칼로리 섭취를 조절하고 약을 복용하여 관절의 통증을 치료하면서 적당한 운동을 해야 된다. 그야말로 덜 먹어야 되는 싸움을 시작해야 되는 것이다. 류마치스 관절염은 전신적인 병이며, 퇴행성 관절염도 관절만이 퇴행하는 것이 아니라, 다른 장기도 함께 늙는 전신적인 병으로 생각해야 한다.

### 소염진통제를 먹고 위를 버렸어요-양약은 위를 버린다는데요? -

물론 소염진통제들이 위에 다소간 부담을 주는 것은 사실이다. 그러나 사람마다 잘 먹어낼 수 있는 약들이 다르므로 한가지 약을 먹어본 다음 고개를 내젓는 것은 옳지 않다. 의사가 권하는 자에게 맞는 약을 선택하거나, 제산제를 적절히 같이 쓰면 별 위장장애 없이 장기간 사용할 수 있다.

뜨거운 국을 먹다가 입안을 예졌거나, 입안이 험했다고 치자, 며칠지나면 새살이 나서 낫는 것을 경험하였을 것이다. 위장도 마찬가지다. 특별한 경우를 제외하고는 잘 재생된다. 한번 약을

잘못써서 위를 버렸다고 스스로 생각하는 잘못은 고쳐야 한다. 이러한 잘못된 생각이 대부분의 우리나라 사람들로 하여금 가능한 한 관절염약을 먹지 않고 견딜대까지 견뎌본다는 잘못을 범하게 하는 것 같다. 미국 사람들은 의사가 권하는 소염진통제를 먹고 오히려 활동적으로 움직여서 가능한 일상생활도 하고 운동도 하여서 관절이 망그러지고 뼈가 약해지는 것을 방지하는 생활을 한다.

### 어느 것이 선진국민의 생각이겠는가?

꼭 같은 경우를 고혈압 환자에게서도 흔히 본다. 고혈압약은 한번 먹기 시작하면 평생 먹어야 하므로 가능한 안 먹거나 늦게 먹기 시작했다는 생각을 흔히 하고 있다. 이것 또한 잘못된 생각 아닌가? 위가 걱정되어서 관절과 뼈를 내버려 두는 것이 과연 현명한가?

### 어떤 비타민을 먹으면 좋을까요?

돈은 많을수록 좋겠지만 약은 적을수록 좋다.



金星潤

(漢陽醫大 內科교수)

출문제같은 약의 영향도 있고, 혹은 여자들의 갱년기이후에 오는 여성 출문의 불균형에 의한 영향도 있다. 그러나 음식물에서 섭취하는 칼슘의 절대량이 부족해서 오는 결과는 아니다. 칼슘제와 몇가지 다른 약들을 함께 복용하면 뼈가 약해지는 것을 막는데 어느 정도는 효과가 있다고 하지만, 관절염을 치료하지는 못한다.

그외에 구리(동)이나 아연(요즈음 제틴이라고 하는 것)도 마찬가지이다. 꼭 필요하지만 많으면 독이 되는 것.

### 싱겁게 먹어야 하나요?

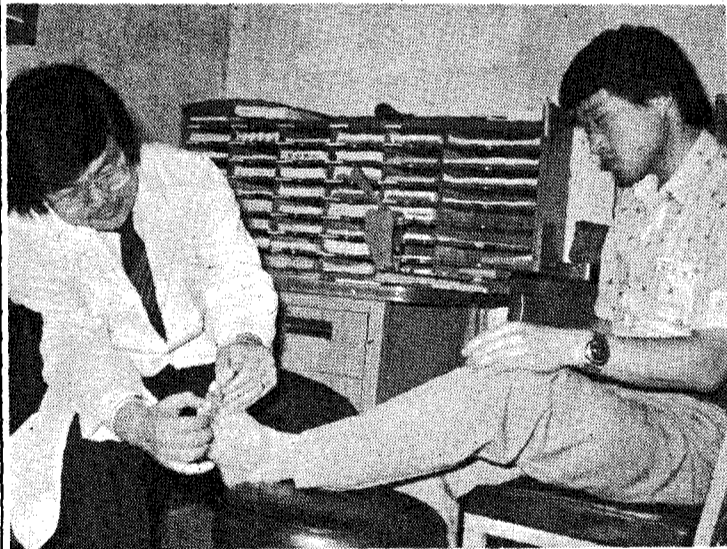
고혈압 환자는 물론이거나 치료받고 있는 관절염 환자들은 좀 싱겁게 먹을 필요가 있다. 물론 제나 소염진통제들이 소금기나 수분배설을 다소 억제하므로 얼얼이 푸석푸석해진다는 사람이 많지만, 크게 우려할 것은 못된다.

### 통풍환자는 어떤 음식을 먹어야 하나요?

노산이 몸속에 많아서 생기는 병이다. 물론 간이나 콩팥 요리 등 노산이 많이 생기는 음식은 피해야 된다. 그러나 엄격한 식이요법만으로 조절할 수 있는 속속의 노산은 그렇게 꼭 없지 않다. 통풍처럼 약으로 잘 치료할 수 있는 병도 없다. 그러므로 전문의사의 지시에 따라 잘 치료하되, 술을 피해야 된다.

### 결론적으로 말해서

- \* 내가 내주위의 모든 음식을 고루 먹고 있는가?
- \* 내가 하려고 하는 식이요법이 어느 특정 음식을 항상 빼려고 하는 것이 아닌가? 혹은 더 먹으려 하는 것이 아닌가?
- \* 내가 하려는 식이요법이나 사려고 하는 영양제 등의 약이 매일 먹는 음식보다 훨씬 비싼 것은 아닌가? 하고 되물어 보면 답을 얻기 좀 쉬워질 것이다.



◆환자 스스로가 모든 음식을 골고루 먹고 있는가를 항상 생각하면서 고른 영양분섭취에 신경써야하며 질병 발생시 술은 피해야 된다. (사진은 本文특정기사와 관련없음)

## 한일약품

# 당뇨성 신경장애, 신경통으로 고생되십니까? "비타민진"으로 생활에 자신을 가지십시오.

日本 三共社에서 개발한 비타민진은 당뇨병에 의한 당뇨성 신경장애, 신경통 치료제입니다.

당뇨환자의 80% 이상이 다음과 같은 당뇨성 신경장애 증상을 보입니다.

1. 팔다리에 무력감증, 저림, 근육통이 나타난다.
2. 시력이 떨어지며 물체가 이중으로 보인다.
3. 발기부전증이 나타나며 배뇨가 곤란해진다.

이런 증상은 신경조직의 손상이 원인 이므로 신경조직을 재생시켜 주어야 개선될 수 있습니다.

비타민진은 당뇨병으로 손상된 신경조직에 활력을 줍니다.

비타민진에는 당대사를 촉진하며 신경세포의 ATP대사에 작용하는 벤포티아민, 신경전달물질의 대사에 관여하는 엽산 피리독신, 신경핵의 합성 및 신경조직을 재생하는 시아노코발라민 등의 신경비타민이 고단위로 함유되어 있어 당뇨성 신경장애, 신경통, 기타 소모성질환의 예방과 치료에 뛰어난 효과를 발휘합니다.

이래서 고단위, 약효도 다릅니다.

- 비타민진 50mg 1캡셀당 성분- 함량
- 벤포티아민 .....69.15mg
- 엽산 피리독신 .....50mg
- 시아노코발라민 ..... 500µg

당뇨성 신경장애, 신경통, 기타 소모성질환 치료제 **비타민진** 50

표준소매가격 50mg, 100캡셀 22,000원



당뇨병과 합병증에 대한 해자를 보내드립니다. 신문의, 낱씨, 제품명을 염서에 적어 보내십시오. 100-600 서울중앙우체국 사서함 18호 전화문의처: 한일약품 학술과 서울464-0861(교)584