

류마티이드 및 退行性關節炎의 予防과 治療

1. 류마티이드 관절염

모든 질병은 사전에 예방하는 것이 발병후 치료하는 것보다 한결 효과적이고 경제적이거나 불행하게도 류마티이드 관절염은 현재까지 완전한 치료법과 그 예방법이 불가능한 질병이다. 다만, 전반적으로 관절염, 관절염, 그리고 관절의 기능유지와 장애를 최소한도로 줄이려는 노력이 이 질병치료와 예방의 주목적이며 적당한 휴식과 부약, 물리치료, 보조기 그리고 수술 등의 치료법이 계획성있게 진행되어야 한다.

이 질환은 그 원인이 아직 확실치 규명되어 있지 않고, 감염설, 비타민 결핍증, 흡연부조화, 면역학적 반응 등으로 여러가지 가설이 제시되고 있기 때문에, 따라서 이 질환의 예방법도 한마디로 이야기할 수는 없다.

그러나 류마티이드 관절염을 일으키는데 관여하는 요소로서 염증, 가족력, 외상, 개인성격, 교육, 인종, 기후 등 여러유발인자들을 알아봄으로써 그 예방법을 제시하고자 한다.

◆염증
염증의 진행과정과 류마티이드 관절염의 생성과정이 유사하기 때문에 인체에 침입하는 어떤 종류의 염증도 방지하는 것이 가장 중요하다. 흔한 원인균으로는 연쇄구균, 디프테리아, 마이리시스 등이 있으며, 이러한 균이 침입하지 못하게 항상 청결하게 하고, 깨끗하고 건조한 의복을 입어야 하며, 또 실내온도와 습도는 항상 적당히 맞추어야 하며, 신체의 컨디션을 잘 유지하여 만성피로 등을 피하여야 한다. 특히 편도선염과 충치, 감기 등을 치료하지 않고 오래두는 경우, 균이 침범할 수 있는 좋은 기회를 주기 때문에, 조기에 그 원인적 질병을 예방하고 치료하여 류마티이드 관절염이 유발되는 것을 예방하여야 한다.

◆가족력
이 질환은 가족력을 갖고 있어 친인척중에 류마티이드 관절염이 있는 사람은, 이 질병에 걸릴 확률이 높기 때문에 항상 조심하여서 증상이 나타날 때에는 바로 전문의를 찾아가 정확한 진단을 받아야 한다.

◆외상
밀접한 관계는 없지만, 외상후에 스트레스의 증가, 인체면역반응의 저하 등으로 류마티이드 관절염을 유발할 수 있다.

◆개인성격
통계학적으로 정신적, 정서적인 스트레스가 많이 쌓이는 경우에 많이 발생하므로 육체적,

정신적 스트레스를 피하여야 하겠으며, 과도한 흡연과 폭음도 그 원인이 된다.

◆교육
고등교육을 받은 이에게서 발생률이 높으며, 이는 정신적 스트레스가 많은 것과도 연관성이 있으며 적절한 스트레스해소를 하여야 한다.

◆결혼상태와 자녀의 수
결혼을 한 경우에 발생률이 높고, 45세 이상에서는 자녀가 많은 경우에 발생률이 높다.

◆경제능력
여자에게서는 별 차이가 없지만, 남자인 경우 경제능력이 낮은

시기 때문에 피하여야 하겠다. 또 충분한 수면과 휴식, 너무 많지도 적지도 않은, 기분 좋고 스트레스가 풀리는 정도의 운동 등을 하는 것이 바람직하다.

일단 질병이 이환된 후 관절변형을 예방하기 위해서는 적당한 휴식과 물리치료(수치료, 파란치료) 및 관절운동을 규칙적으로 하거나 부목이나 석고붕대 등을 이용하여 관절의 굴곡구축을 방지하여야 하겠다.

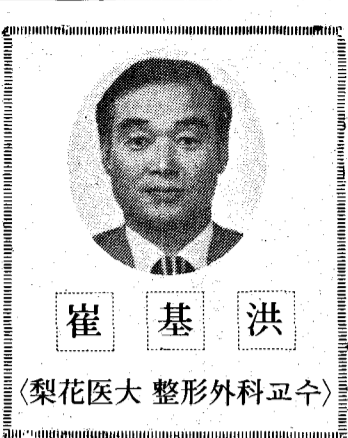
2. 골성관절염

최근 20년간 골성관절염의 일

어 골성관절염시 관절의 통증을 더욱 심하게 하기 때문에 어떠한 일이 있더라도 체중을 줄여야 하겠다. 고칼로리 음식을 피하고, 적당한 운동으로 균형된 몸매를 가꾸는 것이 골성관절염 예방이라 할 수 있다.

◆진동과 충격
서양인이나 도시인들처럼 콘크리트 도보를 주로 이용하는 사람과 항공기 탑승 승무원이나 버스, 트럭운전자, 탄광에서 근무하는 종사자 등 같이 일정하게 반복되는 진동과 충격의 환경속에서 살아가는 사람의 경우 골성관절염에 걸릴 확률은 매우 높다. 진동의 수와 기간이 많거나 길수록 관절에 미치는 영향은 치명적인 것인데 작업환경의 변경, 예를 들어 충격흡수방식이나 두꺼운 고무발판위에서 근무한다든지, 또는 직업의 변경과 작업시간의 단축으로 예방할 수 있다.

◆과중한 하중
과중한 물건을 갑자기 들어올린다는 반복되는 경우와 허리를 굽혔다 폈다하는 운동이 반복되는 경우에 척추나 그외의 일정한 부위의 뼈를 약하게 하여 골성관절염을 유발할 수 있으며



崔基洪

(梨花医大 整形外科 교수)

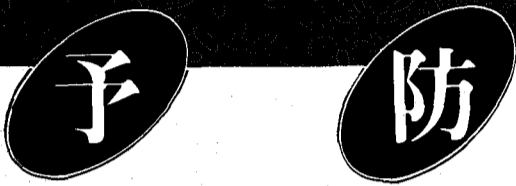
기치료가 중요하며, 지속적인 관찰을 함으로써 골성관절염을 방지하는데 역점을 두어야 하겠다. 또 외상이나 사고후 또는 염증성 반응후에 골성관절염이 발생하는데 외상, 사고로 인한 뼈의 골절탈구시 관절면을 포함하는 골절이나 관절의 일부가 파괴되어 있는 경우에는 관절면의 불규칙성과 관절내 유리체가 관절운동시 연골을 자극, 파괴시키기 때문에 필연적으로 골성관절염이 발생하기도 한다. 이러한 외상후에, 어떠한 형태로든 움직일때 통증이 있다든지 걸을때 통증으로 인해 절뚝거리다든지 하는 경우에는 본인의 개인생활을 막론하고 직업, 사회적, 가정적으로도 문제가 발생한다. 이러한 때는 휴식, 체중부하의 제한, 과도한 운동금지, 주위환경의 변경 등으로 골성관절염을 일으키거나 심하게 되는 경우를 방지할 수 있고 사회적 장에도 극복하게 해준다.

휴식과 적당한 운동은 그 균형이 잘 이루어져야 하며 서있거나 걷는 운동사이에는 항상 적당한 휴식시간이 이루어져야 하며 누워있거나 앉았던 자세는 좋지만 장시간 앉아있거나 양반다리로 앉아 있는 것은 상당히 나쁜 습관이다.

운동전에 습한 점절을 한후 체중부하를 하지 않은 상태에서 근육운동은 근육의 위축과 경련을 예방한다. 수영은 좋은 운동법이 되겠지만 너무 심하게 하면 좋지 않다.

어려 종류의 지팡이, 목발, 보행기 등은 하지에 체중부하 하중을 줄여줌으로써 더 이상의 관절변형과 파괴를 골성관절염으로 이행되는 것을 지연시킬 수 있다.

결론적으로 류마티이드 관절염과 골성관절염의 확실한 예방법은 없지만, 항상 균형있는 육체적인, 정신적인 건강을 유지하여 상쾌하고 즐거운 인생을 사는 것이 좋은 예방법이 될 수 있겠다.



扁桃腺炎·감기등 원인적疾病予防신경써야 충분한 휴식에의한 스트레스解消도效果的

일차적 骨性關節炎 유발은 비만및 불안정한 자세가 대부분

사람에게서 발생률이 높아 정신적 스트레스와 영양상태와도 연관이 있는 것으로 볼 수 있다.

◆나이와 성
전체발생 빈도는 여자: 남자가 3.2:1로 발생빈도가 높으며, 연령이 증가할수록 발생률이 높아진다.

◆계절및 기후
이 질환은 온화한 기후의 지역에서 주로 발생하고, 열대 또는 극지대에 가까운 곳에서 발생률이 낮지만, 우리나라 같이 4계절이 있는 지역에서 너무 덥거나 너무 추운경우는 증상이 악화되는 경우가 많아 조심하여야 한다.

◆작업
무리한 작업, 특히 일정한 일을 반복하는 단순노동, 예를 들면 수공업 같은 경우에 발생빈도가 높으며, 이런 경우 자기전에 목장갑같은 것을 끼고 자는 것도 예방법이 될 수 있겠다.

그외 영양소 결핍증, 빈혈, 대사장애, 자율신경계통의 이상 등이 유발인자가 될 수 있어, 자각이 적고, 균형있고, 비타민이 많고, 소화가 잘 되는 칼로리식이 좋고, 측두하악관절(턱관절)에 무리가 가는 딱딱한 음식은 피하고, 비만은 활동능력을 감소시

킬적인 개념과 원인에 대한 의견이 많이 바뀌어졌다. 이것은 질병이라기 보다는 관절에 대한 물리적 스트레스와 이러한 스트레스를 견딜 수 있는 관절조직의 능력간에 생리적 불균형 때문에 발생한다는 것이다. 따라서 관절에 과중한 물리적 스트레스는 관절주위의 근육의 수축력을 증가시킴으로써 쉽게 피로해지고 관절의 파괴를 유발하여 골성관절염을 일으키게 된다.

골성관절염은 크게 나누어 일차적 골성관절염과 이차적 골성관절염으로 나눌 수 있는데 일차적 골성관절염은 특별한 원인이 없이 발생하는 것으로 유발인자로는 비만, 진동 및 충격, 과도한 하중, 불안정한 자세 등을 들 수 있으며, 이차적 골성관절염은 선천성 관절이형성증이나 외상, 사고 그리고 관절의 염증 반응후에 나타난다.

일차적 골성관절염의 유발인자는 다음과 같다.

◆비만
비만은 척추, 고관절, 무릎관절에 체중으로 인한 물리적 하중을 증가시켜줄 뿐만 아니라 퇴행성변화를 초래하여, 운동량을 감소시키는 악순환을 계속하

이러한 과중한 운동에 적용이 된 운동선수들에서는 그 발생빈도가 낮은 것으로 보아 주위근육을 단련시켜주는 평소의 적당한 운동이 필요하며, 평상시에 하지 않았던 과중한 운동이나 물건을 갑자기 들어올린다는 하는 행위는 삼가하여야 한다.

◆불안정한 자세
불안정한 자세 역시 일정한 부위의 뼈나 관절에 물리적 스트레스를 많이 주고 관절 주위의 근육이 수축되어 피로가 빨리 오기 때문에 바른자세를 갖는 것이 예방에 중요하다. 최근 한 국에서는 서양 스타일로 의자생활을 하거나 자동차 문화생활을 주로 하는 이들에게 고관절에 운동량이 많아 이 부위의 골성관절염이 증가하는 추세에 있는 것으로 보아 바른자세를 갖는 것이 예방법이 되겠다.

이차적 골성관절염의 원인으로는 선천성 고관절 이형성증, 골화석증, 대퇴골두 원발성골괴사증, 대퇴골두 골단분리증, 슬관절의 각변형, 슬개골의 아탈구 등 주로 보행이나 체중부하시 기계적인 균형을 변화시킬 수 있는 질병들에서는 골성관절염에 걸릴위험이 많아 적절한 조

최소형 혈당측정기
《글루코스코프-II》



당뇨인의 필수품

혈당검사는 식사, 운동, 투약등 조절에 큰 도움을 주며 합병증 예방을 위한 최적의 방법으로 사용법이 간단하여 쉽게 검사할 수 있으며 한방울의 혈액으로 가장 폭넓게 (0~1,000mg/dl) 측정되는 최소형 측정기이다.

은행 신용카드 할부 판매
※주부저울, 체중기, 혈압기 등

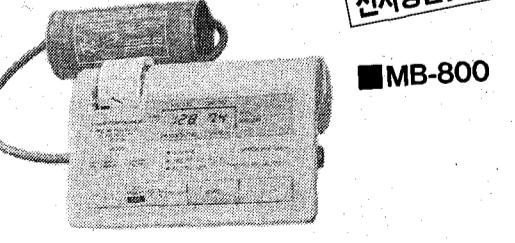
■제조원: DIX Kyoto DAIICHI Kagaku Co., Ltd.

■판매원: 정우양행

☎ 서울 276-0277 · 부산 42-8193 · 대구 623-8511
276-0278 · 276-0285

SHARP
수입 완제품

당신 가족의 건강은?



당뇨신문

“소망”구독을 원하시는 분은 아래 주소로 연락바랍니다.

보내실곳: 대한당뇨협회
서울·중구 을지로 3가 295-4 양지빌딩 201호
TEL: 265-9822