

골다골증

치료와 예방

骨多孔症(Osteoporosis; 骨粗鬆症)은 그 자체보다는 이로 인한骨折이 임상적으로 큰문제를 초래하기 때문에 치료면에 있어서 많은 어려움이 수반되고 있다. 특히 여성에게선 폐경기후에는 척추의 압박골절이 잘 나타나고, 노인층에서는 대퇴골 골절과 요골(원위부)골절등이 점차 다발하게 된다.

특히 고관절골절은 대체로 발병 수개월내 사망율이 약20%나 되고, 생존자의 대부분은 골절전의 상태로 좀처럼 복원(회복)되지 않으며, 약30% 정도에서는 보조기구를 사용해야만 거동이 가능할 정도이다.

일반적으로 加齡과 老衰에 의한 어느 정도의 골조송증의 발생은 그 예방이 어렵겠으나 골다공증에 의한 골절은 반드시 예방할 수 있도록 온갖 노력을 다해야 하겠다.

〈治療원칙〉

치료의 목표는 첫째, 통증을 완화시키고 둘째, 골량의 감소를 방지 또는 개선시키며, 셋째, 骨量감소로 인한 골절을 예방하는 것이다.

아울러 제반 위험요인들이나 관련 질환들이 있을 때는 이것을 찾아서 치료해야 할 것이다.

두말할것없이, 골다공증의 가장 좋은 管理는 "豫防"이다. 이렇게 "예방"이 제일이고 가장 현명한 대책이지만, 불행하게도 예방되지 못하고 골다공증으로 진단되거나 또는 치료와 管理가 필요할때, 그리고 예방적 조치를 위한, 그 治療의 原則을 간략히 설명하면 다음과 같이 요약되겠다.

(1)藥物療法:

대체로 칼슘은 1일 약1500mg이 필요하다. 사실 칼슘만 복용하는 것으로는 폐경기 이후에 오는 골다공증을 예방·치료할 수는 없으나, 사춘기를 포함한 갱년기 이전 시기에 "칼슘"을 충분히(대략1일1000~1500mg)섭취하는 것은 최대한의 골량형성을 위해서 매우 중요하다.

비타민D는 1일 100~2000단위가 필요하다. 활성형 비타민D는 신장에서 만들어지는 일종의 Hormone인데, 腸과 骨組織에서 칼슘의 흡수를 촉진시키고 또한

골형성을 촉진하는 효과도 있다. 이러한 약물을 쓸때는 동시에 충분한 양의 "칼슘"과 인, 단백질등을 섭취해야 한다.

최근에는 活性이 강하고 반감기가 짧아서 高칼슘血症의 조절이 용이한 1α(OH)D₃나 1,25(OH)₂D₃를 1일 0.5ug~1ug 사용한다.

폐경기후 야기되는 골조송증은 Estrogen결핍이 그 원인이 되므로 더이상의 골소실을 방지하기 위해서는 Estrogen의 투여가 우선적으로 필요하다. Estrogen의 투여는 更年期여성들의 초기증상들을 없애줄 뿐 아니라 고관절 골절을 약50%나 예방해주며, 척추골절은 85%정도 예방해 준다고 한다.

장기간 복용시 부작용으로 발생 우려가 있는 자궁내막암은 Progesterone을 병행투여함으로써 오히려 감소시킬 수 있다고 한다.

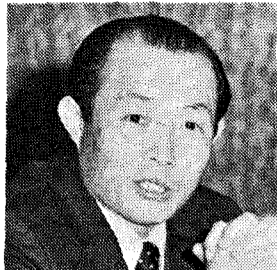
Calcitonin은 골다공증을 예방·치료할뿐 아니라 진통효과에도 큰장점을 지니고 있다. 근래엔 비강분사형이 개발되어 투여방법이 개선되고 있는데, 高價인 점이 단점이다.

최근 새로 개발된 Isoflavone 유도체의 하나인 TC-80(Ipriflavone)은 골량감소를 개선하는데 큰효과가 있다고 보고되고 있어 앞으로 골다공증의 효과적인 새로운 치료제로 주목되고 있다.

이외에 Bisphosphonate, 1-34 hPTH, Fluoride, Zeolite, BMP등의 치료제들이 연구·시험되고 있다.

(2)食事療法:

골다공증은 특히 영양분의 감소가 주요한 원인의 하나이므로, 균형있는 식사를 잘하여야 하는데, 특히 "칼슘"의 섭취가 중요하므로, 칼슘, 燐, 단백질, 비타민 D등이 풍부한 음식을 충분히 섭취하도록 하여야 한다.



유 동 준
〈경희의대 교수〉

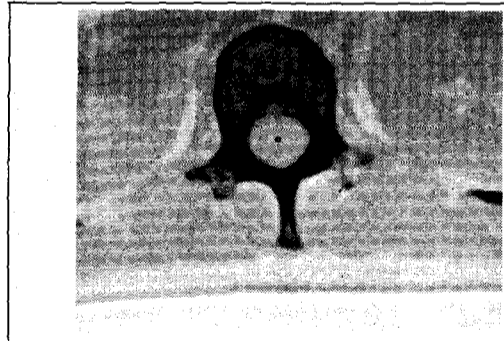
특히 폐경기후와 노인층에서는 신장에서 1,25(OH)₂D₃의 생성이 감소되므로 젊은층에 비하여 소화관에서 "칼슘"흡수가 줄어든다. 더우기 老年期에는 그 정도가 심하므로 일반 청량음료보다는 우유를 더욱 많이 마시도록 해야 한다. 우유이외에 요구르트등 유제품이나 "칼슘"이 많이 함유되어 있는 생선, 해초류, 콩류등이 또한 많이 권장되어야 하겠다.

(3)運動療法:

골형성감소와 골량소실을 방지하는데는 운동요법이 필요하다. 평소 즐겨하던 운동을 무리없게 꾸준히 지속하는 것이 좋는데, 高齡에서는 산책이나 걷는 것이 적절하며, 가능하면 수영이나 맨손체조 같은 운동을 하는 것도 좋다.

특히 30대부터는 자세를 똑바로 갖는 습관을 가져야 한다. 평소 허리가 구부정한 사람은 노년기엔 허리가 더욱 굽게 되므로 깊이 유의해야 하겠다.

또한 앉아서 일하는 직종에 종사하는 사람들이나 걷는 시간이 매우 단축되어 있는 管理層의 人士들은 특히 보행운동이 중요한데, 이러한 사람들은 깨어 있는



X-Ray Film
〈골다공증 - 중증상태〉

시간의 1/4에 해당되는 4~6시간 정도는 서 있거나 보행운동을 영위하는 것이 절대로 필요하다.

(4)日光照射:

앞에서도 말했듯이, 老人層에서는 비타민D가 부족한 경우가 많아 腸에서 "칼슘"의 흡수가 저하된다. 비타민D의 원료가 음식에서 섭취되면 태양광선의 작용으로 피부에서 비타민D를 만들고, 이것이 肝과 腎臟을 지나면서 활성화되어 腸에서 "칼슘"흡수에 작용한다.

따라서 평소 피부에서 비타민D가 잘 만들어질 수 있도록 피부를 일광에 적절히 노출시키도록 하는 것도 매우 중요하다.

(5)骨折療法:

골조송증환자에서 척추골절이 발생되면 우선 통증을 경감시키기 위하여 진통제 사용과 함께 일정한 기간(대개7일)안정가료시킨다. 이 기간동안 증상에 따라 物理治療가 병행된다. 이때 Calcitonin도 사용되는데 다른 진통제보다 진통효과가 우수하므로 요사이 널리 쓰인다. 이러한 치료방법으로 동통이 소실되면 "콜셋"등 보조기구를 사용하며 가능한 한 빨리 서서 걸도록 노력해야 한다.

골다공증에서는 척추골절 이외에 대퇴경부골절, 대퇴전자부골절, 요골원위부골절등이 잘 발생된다. 따라서 노인층에서 가볍게 다치거나 넘어진 후 고관절부에 동통과 압통이 있고 앉거나 서기가 불편할때는 반드시 X-선 촬영으로 골절여부를 확인해야 한다.

진단이 늦어져 수술이 지연될 경우 대퇴골 골두의 무혈성괴사나 불유합등의 원인이 되어 결국에는 인공관절대치술을 시행하게 됨으로 여러면으로 환자는 고생하게 될 것이다.

또한 치료에 있어서, 특히 노인성 골다공증의 경우 장기간의 침상 안정이나 전신 석고붕대 고정 같은 것은 가급적 피해야하며, 수술후에도 가급적 빨리 앉고 서고 그리고 걷게 함으로써 합병증을 방지하고 사망율을 낮추도록 온갖 노력을 다해야 한다.

〈豫防〉

골다공증은 치료보다도 가장 중요한 "예방"이 선행되어야 한다. 각별히 척추나 장관골등에서 골절이나 변형이 초래되지 않도록 평소 주의하는 것이 무엇보다도 매우 중요하다.

골다공증에 의한 골절은 그 발생빈도가 높을 뿐만 아니라 심각한 기능장애와 불행한 사망 원인이 될 수 있기 때문에 깊이 주의하여 예방에 힘써야 할 것

충분한 「칼슘」 섭취가 중요하다.
폐경기 여성은 에스트로겐 요법종아
「豫防」이 가장 중요한 관리

이다. 骨多孔症의 管理는 "豫防"이 제일이다. 이렇게 가장 바람직하고 현명한 "예방"을 위해서는 젊은 시절부터 골격의관리를 잘 하면서 三大危險因들을 교정하도록 하여야 할 것이다. 골다공증의 三大 위험요인은, ①칼슘섭취부족, ②Estrogen같은 "홀몬"의 결핍, ③운동을 비롯한 활동의 감소 따라서 이 3대 위험요인들을 교정하는 것이 매우 중요하다.

따라서 평소 "칼슘"을 비롯한 필요한 영양분을 적절하고도 충분히 섭취하고, 특히 여성은 폐경기부터 꼭 검사를 받아 결과에 따라 "에스트로겐"등의 "홀몬"요법을 받을 것이며, 평소 일정한 운동(활동)량을 꾸준히 유지하면서 일광욕을 적절히 즐기는 것이 가장 좋은 예방대책이라고 하겠다

다시마

효소精

- 식이조절, 체질개선의 필수건강 보조식품 -

건강사회를 추구하는 기업 '동해다시마'



다시마 효소精 은 다시마특유의 영양소가 결집된 특수부분만을 엄선, 채취 효소화하여 정제로 제조하였습니다. 특히 다시마 효소精은 현대인에게 가장 결핍되기 쉬운 45여종의 미네랄과 특수성분인 알긴산 섬유질 및 고알카리도를 모두 갖추고 있어 성인병 식이조절을 위한 필수 자연건강식품입니다.

(주) 동해다시마
서울·강남구 역삼동 628-7 (중원B/D2층)
자료청구처 및 상담실(02)558-2876~8

자료를 보내드립니다.
다시마 효소精 자료
무료 우송해드립니다