

알기쉬운 「성인병」 문답

■간장의 무게는 얼마나 됩니까?

■남자는 1.2~1.5kg 정도이고 여자는 0.9~1.2kg 정도입니다.

■간장의 세포수는 얼마나 됩니까?

■약 3천억개라고 합니다.

■간장이 수행하는 역할은?

■① 소화관에서 흡수된 탄수화물·아미노산·지방등 여러가지 영양분을 처리하고 저장하는 일을 합니다.

② 알부민이나 혈액 응고인자등 혈액 내의 단백질을 만들어 내는 일을 합니다.

③ 면역 글로블린을 운반하고 여러가지 항원을 없애는 면역기능을 갖고 있습니다.

④ 우리 몸 속에서 만들어지거나 몸밖에서 들어온 여러가지 해로운 물질들을 해독하는 일을 합니다.

⑤ 담즙을 만들어 소화기관에 분비함으로써 지방질의 흡수를 위해 분해하는 일을 합니다.

■만성 B형 간염이란?

■간세포에서 B형 간염 바이러스에 의한 염증을 6개월 이상 갖고 있는 상태를 말합니다.

■간경변의 초기증상은 무엇입니까?

■일반적으로 만성간염과 비슷합니다. 쉽게 피곤하다든지, 허약감이 들거나 구역질이나 식욕감퇴, 또는 헛배가 부르고 방귀가 자주 나오는 등 소화불량같은 증상이 흔히 나타나며 오줌이 진해지고 황달이 나타나기도 합니다.

잇몸에서의 출혈이나 코피가 쉽게 나고 성욕이 감퇴되거나 여성인 경우에는 월경이 없어지기도 합니다. 얼굴이 흑갈색으로 거칠어진다든지, 눈 흰자위에 황달이 나타나거나 주로 뺨에 모세혈관이 확장되어 보일 경우도 있습니다.

목이나 가슴에는 거미줄 모양의 혈관종이 생기고 겨드랑이의 털이 빠지거나 남자의 젖이 여성처럼 부풀기도 하며 고환이 위축되기도 합니다. 손바닥이나 발바닥의 혈관이 확장되어 별장게 보이거나 치질로 고생하는 분도 많습니다.

■말기증상은 어떻게 나타납니까?

■복수(腹水)나 식도정맥류(食道靜脈瘤) 파열에 의한 출혈 및 간성뇌증(肝性腦症)과 같은 혼수나 합병증이 나타납니다.

■간경변증의 예방대책은 무엇입니까?

■우리나라는 전 인구의 10% 즉, 10명 중 1명은 B형 간염 바이러스의 만성감염 상태이기 때문에 큰 문제가 되는데, 결국 예방책은 B형 간염을 예방하는 길밖에 없습니다. 또한 일반적인 환경위생의 개선이 필요한데, 끓인 물을 먹고 식기를 소독해서 사용하며 반드시 1회용 주사기를 쓰되 수혈시는 특히 조심하며, 침을 맞을 때도 반드시 소독 후 사용하고 문신은 금지해야 합니다.

.....보·건·주·보.....

—//흡연의 해독과 니코틴 중독—

계명대 동산의료원 가정의학과장 남대현

(199호에서 계속)

만성폐쇄성폐질환(COPD)으로 인한 사망의 81.5%가 흡연에 의해 생긴다고 하며 COPD의 연령에 따른 사망률은 비흡연자에서 보다 흡연자에서 약 10배 높다고 하며 이러한 위험은 1일 흡연량과 흡연시작 시기, 흡연기간에 비례한다.

흡연자에서 폐포가 파괴되어 탄성 복원력이 없어지는 폐기종이 생긴다. 흡연자에서는 직경 300마이크로미터 이하인 세동맥 수가 줄어들고 동맥내막과 혈관중벽의 비후가 나타난다. 흡연시 초당 노력성 호기 용적(FEV1), 모세 기관지 기능, 폐확산능은 감소하고 어린이나 청소년에서는 폐성장 장애를 일으킨다. 흡연이 COPD 발병에 가장 큰 영향을 주는 나이는 알 수 없지만 폐의 최고성장(plateau phase)이 흡연량에 비례해서 줄어들고 COPD 발생이 빨라진다. 흡연의 폐질환 유발은 ①기관지 반응성의 증가와 ②protease-antiprotease의 불균형의 두 가지 기전으로 설명되며 그 외의 위험인자는 alpha 1-antitrypsin 결핍이나 먼지, 분진 노출, 소아기의 심한 호흡기 질환 등이 있다.

4) 간접흡연

담배 연기는 주류연(mainstream smoke)과 부류연(sidestream smoke), 담배 종이에서 확산될 때 나오는 증기상태의 구성물로 되어 있다. 주류연은 흡연자가 들이마신 후 내뿜는 연기이고, 부류연은 담배를 흡입하는 사이의 담배 끝에서 나오는 연기를 말한다. 간접흡연은 부류연이 85%, 주류연이 15%를 차지한다. 부류연의 독성 화학물질의 농도는 주류연보다 높고 담배연기 입자가 더 작아서 폐의 더 깊은 부분에 침착될 수 있다.

담배연기에 민감한 사람 중 69%가 안구자극 증상을 나타내고, 29%가 코증상, 32%가 두통, 25%가 기침을 나타낸다. 유, 소아들의 호흡기는 미성숙 상태이므로 간접흡연으로 손상을 입을 위험이 있다. 흡연 대사물인 코티닌이 간접흡연에 노출된 유아의 타액과 뇨에서 검출되며 흡연부모의 아이들은 활동이 적고 병약하며 흡연양이 많을수록 병으로 누워지내는 시간이 많다. 부친이 담배를 피우는 아이들은 경도의 폐기능 손상을 보이고 FEV1이 감소한다. 간접흡연에 노출된 소아와 청소년은 천식 위험이 높아진다. 흡연자의 배우자는 비흡연자의 배우자보다 폐암에 걸릴 위험이 약 30% 높다고 알려져 있다.

니코틴 중독

흡연자의 70% 정도는 금연을 원하지만 대부분의 사람은 니코틴에 중독되어 있기 때문에 금연이 힘들다. 습관성 중독(addiction)은 "심리적 의존이 있어 계속 약물을 찾는 행동을 하고 신체적 의존이 있어 복용을 중단하지 못하고 신체적, 정신적 건강을 해치게 되는 상태"를 말한다. 의존(dependence)은 "긴장과 감정적 불편을 해소하거나 피하기 위해 약물에 대한 갈망이 있는 상태이며 약을 중단하면 특징적인 금단증후군(abstinence syndrome)이 나타나는 상태"를 말한다. 과거에는 니코틴을 신체적 의존이 없고 사회에 해독이 없는 의존(dependence)으로 코카인과 구별하였으나 니코틴도 신체적 의존성이 있다는 것이 밝혀지고 개인에 대한 해독이 사회에 대한 해독과 동일시되면서 현재는 같은 개념으로 쓰인다.

중독성 약물로서 흡연은 식사후, 음주, 커피, 친구와 만남 등의 특정한 상황과 연관되어 반복되고 강화되는 행동으로 볼 수 있다. 담배와 관련된 물건(라이터, 성냥 등)을 만지는 일이나 담배의 냄새, 흡연시 인후부의 느낌도 금단증상이 해소되는 기분좋은 느낌과 연관되어 흡연을 강화할 수 있다. 흡연자가 담배를 피우지 않을 때 느끼는 불쾌한 니코틴 금단증상은 흡연을 하면 해소된다. 이러한 상황이 반복되면 흡연자는 일상생활에서의 스트레스나 불만으로 인한 불쾌한 느낌이 들면 담배를 피우게 된다.

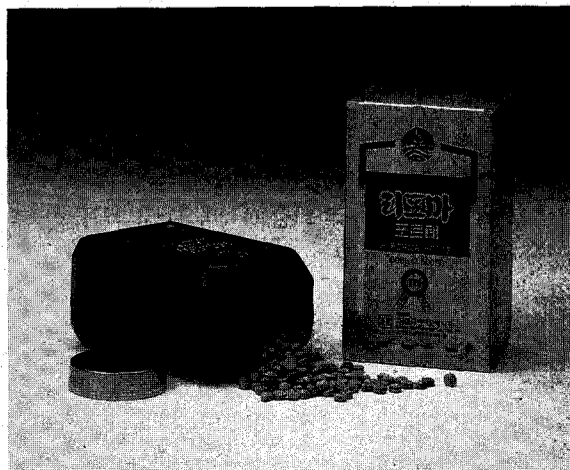
중독에 관련된 또다른 인자로는 성격과 사회적 환경이다. 반항적이고 모험적이고 정서 장애가 있는 성격에 약물중독이 흔하다. 약물남용을 일으키는 특별한 성격은 없으나 금연요법 적용시 다양한 성격에 대한 고려가 필요하다.

(다음 호에 계속)

■ 자 료 : 보건복지부 발행 「보건주보」

면역기능과 효소의 寶庫

유통기한 확인하여 식품선택 올바르게!



건강보조식품 / 제조품목허가 보건복지부 제12-5호

맥주효모에 비타민E, 알로에와 우골분을 강화시킨 미생물식품

- 리포마 - 포르테는 면역기능에 특히 중요한 영양소 - 특수다당체, 핵산, 비타민E등이 풍부합니다.
- 리포마 - 포르테는 인체의 모든 대사활동을 조절하는 효소의 재료영양소-비타민B군, 미네랄, 미량원소, 식물성 단백질이 풍부합니다.
- 리포마 - 포르테는 건강의 유지 및 회복에 있어 지름대 역할을 하는 면역기능과 효소의 완벽한 영양집결체입니다.

리포마® 포르테

[주]한국바이오에너지
Korea Bio-Energy Co., Ltd.

본사 : 서울시 강남구 논현동 164-16(명성B/D 2·4층)
공장 : 경기도 안산시 성곡동 690-13(시화공단5비812)
전화 : (02)547-7056
수신자요금부담전화 : 080-250-2500