

骨多孔症

崔 振 百



1. 骨多孔症

骨多孔症은 骨粗症이라고도 하며, 뼈를 형성하는 骨氣質과 無機質의 지속적 감소에 의해 發生되는 疾患이다

單位容積內 骨量の 감소로 輕微한 충격에도 骨折이 發生하는 질환으로 高齡化 社會로 접어들면서 治療와 예방에 많은 관심이 모아지고 있다.

골다공증에 관여하는 二大要素는 성장시에 획득된 最大骨量과 그 후의 消失率이다. 女性最大의 骨量은 30대에 얻어진다 思春期 이후 남성의 골량도 현저히 증가한다 成人의 경우 여성은 남성보다 약 30% 적고, 40세를 지나면 골소실의 증가가 시작되며 閉經後 골소실이 가속되어 골다공증의 빈도가 높아진다. 50세 전후 閉經이 오면 에스트로젠이 급격히 감소해 골량도 감소한다

2. 原因

폐경 후에 나타나는 '閉經後骨多孔症' 노인에 나타나는 '老人性 骨多孔症' 이 두가지를 '退行性 骨多孔症' 이라 한다.

퇴행성이 약 90%를 차지하며 나머지는 천식, 류마티스성 관절염, 스테로이드를 많이 사용한 사람, 胃切除한 사람 등에게 나타난다

나이에 따른 골소실은 성호르몬 외에 유전적, 영양성, 생활습관, 내분비성 등 다른 위험요소가 있다. 노인성 골다공증은 테스토스테론 감소, 에스트로

■ 骨多孔症

겐 결핍(폐경기), 최대 골량의 감소(성별, 연령, 유전) 老化(운동량감소, 비타민D 감소, 영양결핍, 칼슘결핍 - 소장에서 흡수감소) 身瘦, 알콜 중독, 흡연, 기타 약물복용(스테로이드, 갑상선ホルモン 과다복용, 헤파린 장기투여) 등 위험요소들이 중복되어 명확하지 않은 점이 많다.

특히 관절염 환자는 뼈가 빨리 약해지고 몸이 부자연스럽거나 하체가 약해져서 넘어질 위험성이 많다. 골절도 류마티스 환자가 2~3배 많다.

3. 症状

腰痛, 身長이 감소하고 등이 굽고 정신적 장애발생, 뚜렷한 자각증상없이 골절이 발생하는 등 다양하다. 골다공증 환자는 가벼운 외상에도 골절이 잘 발생한다. 부위는 척추 골, 요골 하단, 대퇴골경부 등이다.

노인에게 발생하는 골절은 치료의 어려움과 부위에 따라서는 꼭 수술이 필요한 경우도 있어 골절에 대한 합병증의 위험성은 더욱 증가된다.

4. 豫防

모든 질병이 그렇지만 이미 발생한 골다공증 환자의 치료가 매우 난치이므로 특히 예방책이 강조된다 튼튼한 뼈는 튼튼한 근육으로부터 만들어진다는 사실앞에,

- ① 적당한 운동(체조, 등산, 베드민턴, 자전거 타기 등)을 지속적으로 하고
- ② 30세 전후까지 칼슘이나 칼슘이 많은 음식을 먹을 것
- ③ 임신모는 비타민D와 칼슘을 복용할 것
- ④ 햇빛을 많이 쬐일 것
- ⑤ 술 담배를 피할 것
- ⑥ 골다공증 가족력이 있는 사람은 40대부터 진단을 받을 것
- ⑦ 여성은 폐경이 가까워질때 골밀도 측정을 하여 적절한 치료를 받을 것
- ⑧ 의학적 근거없는 자연요법, 민간요법, 음식요법, 지방 등에 속지 말 것

5. 治療

양의에서는 치료제로 크게 ‘骨吸收 抑制劑’ 나 ‘骨型性 促進劑’ 로 나뉘고 골흡수 억제제로 에스트로젠, 칼시토닌, 비스포스포네이트, 비타민D 등이고, 골형성 촉진제로는 男性호르몬과 同和스테로이드, 불소, 부갑상선 호르몬제 등이 있다.

- 腎陰不足型 : 患部가 灼痛하고 關節彊硬 … 六味地黃丸, 左歸丸(飲) 加減
- 腎陽不足型 : 患部가 濕冷하면서 水腫 體毛脫落 指甲 취약 … 補腎丸 右歸丸(飲)
- 氣血兩虛型 : 환부의 腫瘡과 壓痛이 있거나 少氣 懶言 四肢萎軟 乏力 自汗 面色蒼白 心悸 失眠 … 八珍湯 十全大補湯 陰陽雙補湯
- 風邪偏乘型 : 환부가 腫瘡하면서 紅斑이 나타난다 加減通聖散 防風湯
 - 大營煎 合 五積散 加 白朮 玄胡索 乳香 1錢
 - 加減地黃湯 . 熟地 4.5錢 山藥 人蔘 當歸 黃芪 黃栢炒 各3錢 陳皮 茯苓 各2.4錢 杜沖 炙甘草 各2錢 白朮 澤瀉 山茱萸 破故紙鹽水炒 各1.4錢 續斷 小茴 乳香 各1錢 海東皮 山查 香附 鹿茸 各1錢

6. 뼈에 좋은 식품

콩속에 들어있는 아이소 플라본 이란 성분이 뼈를 튼튼하게 한다. 아이소 플라본은 난소에서 분비하는 여성호르몬인 에스트로젠과 화학구조가 비슷하다. 骨密度를 높혀 골다공증을 예방한다. 두부와 된장, 콩나물, 두유가 좋고 특히 순두부는 아이소 플라본이 가장 많다.

우유, 멸치 등 고칼슘 식품도 중요하다. 칼슘은 뼈를 지탱하는 벽돌역할을 하기 때문이다. 호두와 잣 땅콩 등 견과류는 마그네슘이 많다. 마그네슘은 칼슘의 흡수를 돕는 미량원소이다. 자두에는 많은 보론(붕소의 일종)은 뼈 형성을 돕는다. 하루 보론 3mg만 섭취해도 난소를 자극해 여성호르몬 분비가 늘어난다. 말린자두 100mg당 25mg이나 되는 보론이 있다. 매일 자두 한개만 먹어도 충분하다.

7. 뼈에 나쁜 식품

술, 커피, 소금, 설탕은 뼈를 해치는 4인방이다. 이들은 모두 칼슘 배설을 촉진해 골다공증을 악화시킨다. 커피는 하루 2잔 이내로 제한하고 음식은 싱겁고 달지 않게 조리한다. 육류도 적게 먹는다. 동물성 단백질을 많이 섭취하면 뼈에서 소변으로 칼슘이 빠져나간다. 적어도 골다공증에는 채식주의자가 좋다.

단백질을 섭취하려면 생선이나 계란이 좋다. 콜라 등 청량음료에 많은 인은 칼슘을 빼내므로 어린이의 경우 1주일에 4캔 이상의 청량음료를 마셔도 칼슘부족 현상이 나타날 수 있다.

채소에 많은 섬유소도 주의해야 한다. 섬유소는 비만과 변비예방 등 건강에 도움이 되지만 골다공증이 심한 경우에는 좋지 않다. 섬유소가 식물 속의 칼슘을 대변으로 빼앗아 가는 역할을 하기 때문에 골다공증 환자는 너무 많은 섬유소를 섭취하지 말아야 한다.

8. 골다공증 유발인자들

- ① 여성 · 남성보다 6배정도 유발율이 높다.
- ② 早期閉經 · 난소적출수술과 조기폐경, 불임 여성에게 다발한다.
- ③ 인종 · 북유럽과 코카시안 여성들과 아시아계 여성들이 흑인보다 유발율이 높다.
- ④ 저칼슘섭취 : 우유 등 고칼슘 음식을 기피하는 사람이 주요 타깃이다.
- ⑤ 착석생활습관 : 활동이 거의없는 여성에게 다발한다. 그러나 젊은 여성에게 있어 과도한 운동으로 인해 생리가 중지되는 경우 골량감소가 일어난다.
- ⑥ 低體重 : 체중이 가벼운 사람도 조심해야 한다.
- ⑦ 커피와 흡연, 과음
- ⑧ 가족중에 골다공증이 있는 경우

●식품 1교환 단위의 칼슘 함량

식품명	1교환무게	칼슘함량	식품명	1교환무게	칼슘함량
우유	200ml(1컵)	224mg	동태	50g	117mg
두부	80g(1/5모)	145mg	무청	50g	158mg
뱅어포	15g(1장)	158mg	굴	80g	115mg
아이스크림	80g	104mg	치즈	30g(1 5장)	118mg
냉이	50g	58mg	고등어	50g	126mg
잔멸치	15g	196mg	순두부	200g	240mg
생미역	45g	160mg			

(마산시 회성동 462-15 최한약방 ☎ 055-256-2553)