



골절 예방의 시작 골다공증 검사

만약 골다공증 환자라면 골절을 입을 위험은 더욱 커진다. 하지만 평상시엔 증상이 없다가 골절이 발생했을 때 골다공증을 확인하게 되는 경우가 대부분이라 예방이 쉽지 않다. 특별한 증상이 없기 때문이다. 다만, 운동을 하면 통증이 심해지는 퇴행성 관절질환 환자들과는 반대로 휴식을 취할 때 통증이 더 심해질 수 있다. 약해진 척추 뼈를 유지하기 위해 과도한 근력이 소실되었기 때문에 등에서 허리까지 통증이 생기고, 무거운 느낌과 피로가 쉽게 온다. 하지만 이러한 증상들은 단순 무기력감으로 느껴질 수 있고 직접적으로 뼈가 아픈 것이 아니기 때문에 간과하기 쉽다. 따라서 노인성 골절을 예방하기에 앞서 골다공증의 유무를 체크해 보는 것이 좋다.

골절 예방하면 빙판길도 두렵지 않다

겨울철에는 낙상사고가 다른 계절보다 3배 이상 높게 나타난다. 추운 날씨 주머니에 손을 넣고 걷다 빙판길에서 미끄러지는 일이 빈번하다. 문제는 노인들의 골절이다. 손목, 척추, 고관절(엉덩이뼈) 골절을 입은 환자는 독립적 보행이 불가능해지며 일상생활에 큰 어려움을 겪게 된다. 특히 고관절(엉덩이뼈) 골절의 경우 1년 내에 사망할 확률이 무려 20%다. 고령 환자의 경우 고관절 골절을 입고 병상에 누워 지내는 기간이 길어지면 심폐 및 방광기능이 저하될 수 있으며, 욕창이나 혈전증 등이 발생할 수 있다. 골절이 노인에게 치명적인 이유다.

골밀도 보존을 위해 걷고, 걷고, 또 걷자

골다공증만 치료해도 골절위험은 50%로 감소한다. 골다공증이 어느 정도 진행된 상황에서는 치료가 쉽지 않기 때문에 평소 식생활을 통한 칼슘 섭취나 운동 등을 통해 예방하는 것이 최선이다. 규칙적인 체중부하운동도 필요하다. 빠르게 걷기, 조깅, 층계 오르내리기 등을 1시간씩, 일주일에 3회 이상 하는 것이 이상적이다. 칼슘을 충분히 투여한 상태에서 일주일에 약 11km를 걷는 폐경기 여성과 1.6km 이하만을 걷는 폐경기 여성을 비교한 연구결과를 보면, 운동량이 많았던 여성에서 골 소실이 적었으며, 에어로빅을 일주일에 3회 정도 시행했던 폐경기 여성이 대조군 여성에 비해 요추 골밀도가 높게 보존되는 것으로 나타났다.

반면 관절환자가 즐겨하는 수영은 골다공증의 경우 별 도움이 되지 않는다. 무릎 퇴행성관절염 환자는 체중부하가 적은 수중운동이 도움이 되지만 골다공증 치료에는 효과가 없다.

골절에 치명적인 골다공증 예방하기



- 1 도보나 조깅 같은 체중을 실은 운동을 규칙적으로 한다
- 2 금연과 금주를 한다
- 3 골고루 균형 잡힌 식사를 한다
- 4 칼슘과 비타민 D를 섭취한다
- 5 스테로이드 제제는 의사의 처방에 따라서만 복용한다

출다고 주머니에 손 넣지 말고 빙판길은 천천히

적당한 몸매유지는 성인병 등을 예방하는데 필수지만, 과도한 다이어트는 영양실조와 빈혈, 골다공증과 같은 합병증을 일으킬 수 있다. 평소 유제품이나 연어, 고등어와 같은 칼슘이 풍부한 음식을 충분히 섭취하는 것이 좋다. 칼슘은 하루 1,000~1,200mg, 비타민 D는 하루 400~500mg를 권장한다. 칼슘이 염분과 함께 소실될 수 있으므로 짠 음식은 피하도록 한다. 과음이나 흡연도 금물이다.

무엇보다 골절이 일어날 수 있는 상황을 만들지 않는 것이 중요하다. 어두운 곳에서는 꼭 불을 켜고 다니고 외부 활동 시 낙상을 입지 않도록 주의한다. 빙판길에서 서두르다 넘어지면 더 크게 다칠 수 있으므로 걷는 속도와 걸음 폭을 평소보다 10% 이상 줄여야 한다. 출다고 주머니에 손을 넣고 걸으면 균형을 잃고 넘어져 고관절 골절을 당할 위험이 높으므로 주의한다. 지팡이나 보조기구를 이용하는 것도 좋다. 실내에서도 카펫이나 전선 등에 걸려 넘어지지 않도록 주변을 정돈한다. **MEDYCHECK**

