

빈혈 상태와 그 대책



許 仁 穆

우리 나라에는 빈혈환자가 상당히 많다. 경할 때에는 기운이 없고 머리가 아프고 현기증을 느낄 정도이므로 병원에 가서 치료를 받을 생각을 하지 않으며 사실 빈혈환자 자신도 자기에게 병이 있다는 것을 모르고 있다.

병이 심해져 일상생활에 지장이 생길 때 의사를 찾게 된다. 빈혈이라는 것은 우리 체내의 혈액절대량이 감소된 것을 말하기도 하지만 출혈이 있어 혈액전량(血液全量)이 감소되면 조직액이 혈관내로 들어가 혈액전량은 정상을 유지하게 된다.

체내에 만일 이러한 기전이 없으면 혈압이 떨어져 속크를 일으켜 사망하게 된다.

그러므로 우리 체내에는 순환혈액량을 정상으로 유지하게 하는 조절기능이 있다. 이렇하므로 출혈이 있으면 혈액이 조직액으로 희석되게 된다. 그러므로 빈혈의 유무는 일정용적내에 함유되어 있는 적혈구수 또는 혈색소량을 측정하여 판단한다.

적혈구에는 혈색소(血色素)가 함유되어 있으며 우리가 신선한 공기를 호흡할 때 폐에서 혈색소가 산소와 결합하게 된다. 산소와 결합된 혈색소는 전신을 돌아 다니면서 각조직과 기관에 산소를 공급한다.

빈혈이 있으면 이 혈색소량이 부족되고 따라서 각조직에 산소의 공급량이 적어진다.

즉 각조직에 저산소증을 일으키게 된다. 빈혈이 있을 때 생기는 증상은 대개 산소부족에 기인하는 것이다.

빈혈이 생기는 원인으로 크게 세 가지를 들 수 있다. 즉 ① 출혈, ② 골수에서의 적혈구생성의 감소, ③ 적혈구의 파괴항진이 빈혈의 원인이 된다.

적혈구는 골수에서 만들어지며 골수에서 나와 유허중에 들어가면 약 120일정도 밖에 살지 못한다. 120일이 지나면 노화되어 파괴된다.

그러므로 골수는 순환적혈구의 120분지 1을 매일 새로 만든 적혈구로 보충하고 있다. 골수의 조절기능이 나쁘면 이 보충이 되지 않

으니 빈혈이 생기게 된다. 이러한 병으로 재생불량성빈혈(再生不良性貧血)이 있다. 조기에 치료하지 않으면 치명적으로 대부분의 환자가 사망한다. 그러나 빨리 발견하여 조기에 치료하면 고칠 수 있으니 빈혈이라고 소홀히하여 내버려 두면 안된다.

골수에서의 조혈기능이 좋아도 체내에서 적혈구의 파괴가 심하면 빈혈이 생긴다. 물론 출혈이나 적혈구의 파괴가 심하면 이것을 보충하기 위해 골수의 조혈기능이 왕성해져 정상상태때 보다 배나 더 많은 적혈구를 만들어낸다.

적혈구의 파괴항진(破壞亢進)이 일시적이면 빈혈이 생기지 않지만 계속되면 결국 빈혈이 생긴다.

이러한 빈혈을 용혈성빈혈(溶血性貧血)이라고 한다. 출혈이 있으면 혈액이 부족해지는 것은 자명한 일이다.

그러나 출혈도 일시적이면 골수의 대상기능(代償機能)이 있기 때문에 빈혈은 곧 회복된다. 조금씩이라도 만성(慢性)출혈이 있는것이 빈혈을 일으키는 원인이 된다. 비(鼻)출혈, 위궤양에서의 출혈, 치질에서 출혈등이 흔한 원인이며 기생충 특히 12지장충은 장에 붙어 피를 빨아 먹으므로 빈혈을 일으키게 한다.

혈색소에는 철이 함유되어 있다.

즉 철은 혈색소를 만드는데 필요한 물질이다. 출혈로 인하여 적혈구가 소실되면 혈색소량이 적어지고 철도

부족해진다. 만성출혈성(慢性出血性) 빈혈을 그러므로 철결핍성 빈혈(鐵缺乏性貧血)이라고 한다.

이 철결핍성빈혈이 우리나라에서 가장 많은 빈혈이다. 월경이 있는 여성은 월경으로 인하여 실혈되어 이 빈혈에 걸리기 쉽다.

유아 또는 발육기의 아동에서도 철의 소모량이 커서 철결핍성 빈혈이 발생하기 쉽다. 출혈이 없으면 인체의 철의 소실량은 1일 0.5~1 mg이다.

우리는 매일 식사를 통하여 10~20mg의 철을 섭취하며 이의 5~10%가 흡수되어 매일 소실되는 철량을 보급하게 된다.

철의 1일 흡수량은 크게 증가하지 않으므로 계속적인 출혈이 있으면 철결핍을 일으켜 빈혈이 발생하게 된다.

그러므로 이러한 빈혈의 치료는 우선 출혈을 없이하게 치료하고 철을 투여하는 것이다.

철은 유산철 또는 후마루산 철을 투여한다. 철은 공복에 복용하면 소화장애가 있으므로 식사직후에 복용하는 것이 좋다. 1일 600~1200 mg를 복용하며 수개월간 계속 복용하여야 한다.

철을 복용할때 비타민C를 같이 먹으면 철의 흡수를 좋게 한다. 소화장애가 심하여 철을 복용하지 못할 때는 주사할 수도 있다.

<필자-서울의대 내과 교수·의박>