

건강관리, 이렇게 하자 ②

빈혈

조한익



1. 빈혈이란 무엇인가?

빈혈이란 말뜻 그대로 혈액이 부족한 것이다. 그러나 혈액속에는 여러가지 성분이 있는데 어느성분이 부족할때 빈혈이라고 하는가 하는 의문이 생기게 된다. 혈액성분에는 적혈구, 백혈구, 혈소판 등의 혈구와 여러가지 영양성분 등을 가지고 있는 혈장등이 있다. 이들 성분중에서 적혈구가 부족하게 되는 것을 빈혈이라 한다. 더 엄밀하게 따지자면 적혈구가 가지고 있는 성분중에서도 혈색소가 부



족하게 된 경우를 빈혈이라 할 수 있다.

그러면 혈색소가 또는 적혈구가 얼마만큼이나 부족하면 빈혈이라 하는가? 이는 한마디로 말하기 어렵다. 왜냐하면 나이나 성별에 따라 다르기 때문이다. 그러나 대체로 성인남자의 경우는 혈색소가 12 gm/100ml이하, 여자의 경우는 11gm/100 ml이하이면 빈혈이라 할 수 있다. 그러나 이런 정도의 빈혈가지고는 환자는 아무런 증상이 없는 경우가 대부분이다. 환자가 빈혈때문에 여러가지 증상을 나타내는 경우는 이보다 더 심하게 혈색소가 저하되어야 한다.

2. 빈혈은 왜 생기는가?

빈혈은 적혈구가 부족한 것이라고 하면 이 적혈구가 왜 부족하

게 되는가를 살펴보자. 두가지 경우를 생각할 수 있다. 즉 적혈구를 만들지 못하는 경우와 만들어진 적혈구가 몸속에서 빨리 깨지거나 몸밖으로 빠져나가는 경우이다.

적혈구는 뼈속(골수)에서 만들어진 다음 혈관내로 나와서 120일간 우리몸속을 돌아다니면서 산소운반등 우리가 살아가는데 꼭 필요한 일을 하다가 비장에서 깨지게 된다. 그러므로 골수에서 만들어진 양이 적게되면 빈혈이 생기게 된다. 왜 골수에서 적혈구를 못만드는가? 그이유로서도 두가지, 즉 재료(필요한 성분)가 없어 만들지 못하는 경우와 만드는 공장(골수)이 잘돌아가지 않는 경우를 생각할 수 있다.

재료가 없어 적혈구를 못만드는 대표적인 경우로는 철결핍성빈혈을 들 수 있다. 철성분은 적혈구속의 혈색소를 만드는데 필수적인 성분이다. 그런데 철이 몸속에 부족하게 되면 혈색소를 만들지 못하고 따라서 적혈구가 생산되지 못한다. 그외에 비타민 종류(엽산, B₁₂ 등), 단백질이 필요하고 이들이 결핍되면 적혈구가 생산되지 않아 빈혈이 생기게 된다.

생산공장 즉 골수가 고장나서 적혈구 생산을 못하는 경우에는 여러가지가 있으나 대표적인 경우가 "재생불량성빈혈"이다. 이병은 여

러가지 원인(클로로마이신 등 항생제가 가장 흔한 원흉이다)으로 인하여 골수의 기능이 저하되어 적혈구를 생산하지 못하여 빈혈도 오고 백혈구·혈소판 등도 생산할 수 없어 염증에 잘 걸리고 출혈성 경향을 갖게되는 질환이다. 이 질환외에 골수에 손상을 입힐 수 있는 각종 혈액암(백혈병)등도 빈혈을 일으킨다.

적혈구가 생산공장에서 잘 생산은 되는데 혈관으로 나와서 120일간 살지 못하고 일찍 깨져버리거나 몸밖으로 나가는 수가 있다. 일찍깨지는 경우를 용혈성 빈혈이라하고 몸밖으로 적혈구가 나가버리면 출혈때문에 빈혈이 왔다고 할 수 있다. 코피가 많이나든가 치질때문에 피를 많이 흘린다고 하는 것이 이 경우이다.

조금씩 자주 출혈하는 경우(치질, 여자의 월경)에는 우리몸의 철이 밖으로 나가게 되어 철이 결핍되게 되어 철결핍성빈혈이 오게 된다.

용혈성빈혈은 서양이나 아프리카, 아시아의 남쪽나라들에는 매우 흔한 질환이지만 다행스럽게도 우리나라에는 아주 드물다.

우리나라에서는 철결핍성빈혈이 가장 흔하고 그 원인은 철분섭취 부족이나 십이지장충감염이나, 치질등에 의하여 피가 서서히 소실되는 경우에 오게 된다.

피부미용에 좋은 식품 ①

여드름

여드름은 대체로 지방성 피부에 잘 생긴다. 피부가 지방성으로 되는 원인은 위장장애, 변비, 간기능의 저하, 비타민 B의 부족, 체내에서 발생하는 독소, 지방, 설탕, 전분 등의 과잉 섭취에 의한 것이다 지방이 많은것, 밥·국수 등을 많이 먹지 않도록 주의 한

다. 또 肝 등을 먹어서 간장을 튼튼하게 해야 한다.

여드름의 치료법은 레몬의 구연산이 혈액을 깨끗이 해주고 피부 내부에서부터 아름답게 해주므로 매일 레몬을 먹으면 아주 효과적이다. 변비가 심할 때는 카로틴이 함유되어 있는 토마토가 제일이다.

그리고 여드름엔 피부를 깨끗하게 하는 것이 중요하므로 자주 씻되 너무 자극을 주지 않도록 한다. 또 유성(油性) 화장은 되도록 피하는게 좋다.

3. 빈혈의 증상과 진단

빈혈의 증상은 본인이 느끼기에 쉽게 피곤해진단거나, 식은땀이 잘 난단거나 언덕이나 계단을 올라갈 때 가슴이 답답하고 숨이 쉽게 차고 힘이 없어 올라가지 못한다든가, 식욕이 없고 어지럽고 눈이 침침해지고 머리가 아프고 손끝이 아리다든가 하는등 여러가지 증상이 나타난다. 남이 보기에는 창백하게 보이고, 손바닥을 보면 손금에 핏기가 없어지고 눈검(안검)을 까 보면 혈관이 안보이는 등을 관찰할 수도 있다.

그러나 이들 증상은 빈혈이 아닌 경우라도 얼마든지 올 수 있고 아무 질병이 없이도 때로는 느낄 수 있는 증상이어서 빈혈이 있다고 속단해서는 안된다.

그러므로 빈혈이 의심되면 반드시

시의사의 진찰을 받아야 한다. 어지럽다해서 자기 멋대로 빈혈이라 진단하고 빈혈에는 철이 좋다더라는 광고만 믿고 철성분을 사 먹다가 하면 일찍 발견하면 치료할 수 있는 병을 불치의 병으로 발전되도록 하는 등의 우를 범하게 된다.

빈혈을 진단하는 방법은 빈혈이 있는가는 혈액소검사를 하면 되고 빈혈종류와 빈혈이 왜 왔는가를 알려면 적혈구수나 적혈구용적 및 혈청의 철농도, 총철결합능 골수검사 등 여러가지의 검사를 하여야 한다.

빈혈은 간단한 질환인듯 생각되거나 빈혈을 가져온 원인을 찾아이를 치료하여야 함으로 반드시 전문의사의 진찰을 받아야 한다.

(필자=서울의대 임상병리학
조교수·의박)