◇… 캔자스시티 (美미주리洲) 發－환자에 吸煙을 中止시키려는 醫師…◇
◇…에게 도움을 줄수 있는 方法이 나오고있다。American Lung …◇
◇…Association과 American Thoracic Society합동회담에 출석한專…◇
◇…門家들에 의해, 거기에는 다음과 같은 것이 있다고 제시되었다。…◇

吸煙中止를 위한 새로운 試図

▲『急速한 吸煙』－이것은 6초마다吸煙하는 일종의 嫌忌療法的인 방법이다。

Case Western大學병원에서의 실험은, 이것이 心臟病 환자에서도 安全하다고했다。

▲American Lung Association(ALA), American Heart Association, American Cancer Society가 실시하고 있는여러가지 種類의 自助 프로그램。

▲民間단체가 작성한 無料册字를 환자대합실에 비치한다。

▲吸煙의 危險에 대해 大衆의 自覺을 증대하기 위해, 매스컴을 통해 대대적인 캠페인을 전개한다。그것으로 醫師의 활동은 가벼워진다。ALA는 배우, TV스타들에게 依賴해 吸煙하지 말도록 젊은이들을 설득하고있다。가수들도 禁煙영화에 등장시키고 있다。

▲吸煙방법을 바꾼다。크게 吸入말고, 가볍게 피우게 한다면 肺疾患리스크를最小化할수 있다。

「니코틴껌은 맛이 지독하나, 담배에의욕구를 滿足시킨다」고 박사는 보고했다。

또 58명의 환자를 活性껌과 플라세보에 無作爲로 할당한 실험에서도 1년째의 禁煙率은, 플라세보보다 活性껌이 有意하게 높았다고 했다。

한편, Case Western Reserve大學병원 內科 ICU부주임이며 肺疾患科 조교수인David Sachs박사는 금후의 실험에서, 껌과 急速吸煙法을 併用할 예정이라고 말했다。

이嫌忌療法的인 방법은, 重症이 아닌心疾患者에 安全하다는 사실이 증명되고있으므로, 울血性 心不全이나 心室頻脈리스크가 있는 急性心筋경색후의 환자에 시도하겠다고 말했다。

절대 禁煙이 필요하나 이러한 慣관습을 끊을 수 없는 환자, 기타의 禁煙法에 성공하지 못한 환자에는 急速吸煙法이 최선의 치료법이라고 Sachs 박사는 確信하고 있다。

「그러나 거기에는 비상한 努力이 필요하며, 약12회의 講習을 위한 醫師나 治療士의 시간이 필요하다。그렇기 때문에 우선은 좀더 간단한方法을 시도하기를권고한다」고 Sachs박사는 말했다。

禁煙은 결코 容易한 것은 아니다……옛날에는, 담배를 中止할 정도라면 죽는편이 낫다는 사람들도 있었다。

刑罰도 禁煙에 効果없어

콜럼브스가 미국의 인디언들이 吸煙하고 있는것을 발견, 담배를 유럽으로 導入한 것으로 되어 있으나, 당시「吸煙하는 자는 엄벌에 處했다」고 플로리다洲의 心理學者가 同會議에서 밝혔다。

로마法王은「敎會에서 吸煙하는 사람들을 破門시켰다」고도 알려져있다。터키에서는 吸煙하면 刑罰로서 손(手)이 切斷되었다。러시아에서는 매질이나 去勢(고환이나 卵巢)刑에 處해졌고, 일부 이스람敎國과 獨逸에서는 死刑에 處해졌다。

이러한 刑罰에서도, 吸煙을 막을수 없었다。「그렇기 때문에, 담배에 의한 自然死의 宣告가 큰 충격이 되지 않는것도 놀랄 일이 아니다」라고 사우스·플로리다大學 心理學조교수 Saul Shiffman 박사는 지적했다。

미국인의 창의적인 노력으로 흡연습관은 더욱 擴散流行 되었다。男子에 있어서는 男性답고「우아」했던것이 女性에있어서는「세련」이라는 표현의 상징적인것으로 변했다。그것이 지금10대 女性들에서도 볼수 있는 현상이다。

吸煙은 社交의 場에서도 자신감을 부여하고 있는데, 알콜이나 커피를 마신다고하는 다른 즐거움과도 결부됨으로써더욱強化된다고 Shiffman 박사는 지적했다。

吸煙者들이 지적하는 여유와 자극이라는 모순되는 효과에는 근거가 있다。

Contingent negative varation (CNV)나서 4명중 3명이 재흡연을 시작했다는 것이다。

逆行에는 네가지 狀況이

어떻게 하면 吸煙을 중지시킬수 있는가를 조사하기 위해 Shiffman박사는, 사람들이 악습관에 휴혹되었을때 전화를 걸도록 호트라인을 설치했다。

「再吸煙에 관계되는 중대한 4가지 狀況을 발견했다。그 하나는 파티등에서알콜을 마신다는 것과, 室內에서 누군가가 吸煙함으로써 그것이 再吸煙의 전형적인 要素가 되고 있다。두번째의 상황은 가정에서 食事후에 커피를 마시면서 여유있는 氣分으로 있을 때이다。기타의 두 상황은 활동상의 스트레스不安, 失望, 노여움등이 있을때, 집안에서 혼자 있을때 마음을 安定시키기 위해 吸煙하는 경우이다。육체적 또는 정신적 활동에 의해 마음을 현혹시킴으로써, 적극적으로 吸煙과 싸우는 사람은 위기를 모면할수 있다」고 Shiffman박사는 지적했다。

악습관의 상습자는 전형적으로 의지가 박약하고, 吸煙을 안한다는데 대한 의지의 집중력이 막연하기 때문에 효과가없는 것이라고 했다。

환자가 吸煙하고 싶어 할때는 무엇인가 다른 일들을 하도록 권고하고, 또禁煙될수 있다는 확신을 갖게함으로써, 醫師는 환자의 禁煙을 도울수가 있다고박사는 말했다。

의사는 또 확실하게 吸煙의 위험을환자에 설명해야 한다고 했다。「그助言은 언젠가는 疾病이 된다고 설명하기 보다는 오히려 현재 환자가 경험하고 있는 담배의 영향을 중심으로 설명해야 한다。의사는 통계적으로 애매하게 크게 加感

急速吸煙法, 니코틴含有껌등 여러가지方法

매스미디어통한 캠페인, TV탤런트·歌手도 登場

▲스웨덴에서, Nicorette라는 니코틴함유의 추잉껌이 개발되었는데 이것은 헤비 스모커에 대등하는 血中 니코틴濃度를 일으킨다。

이것은 集中的인 心理療法보다 2배나 높은 성공율을 보였다。금년 가을에는FDA의 인기가 기대되고있다。

니코틴이 禁煙率높여

콜로라도大學의 Robert Mason 박사는 다음과 같이 말했다。

「20년전에 公衆衛生局長으로서 劃期的인 吸煙의 위험에 관한 보고서를 Luther Terry박사는, 최근 담배업계가 현재, 年間 약20억달러의 선전비를 지출하고 있는데도 연간정부와 民間단체는 담배와의 싸움에 지출되고 있는 금액은 1억5천만달러에 불과하다고 했다。吸煙者는, 여전히 成人인구의 약33%를 차지하고 있는데 Terry박사에 따르면, 醫師와 齒科醫에서 아직 吸煙하고 있는 醫師가 약15%나 있다」고。

이를 대신할수 있는 것으로서, 런던의 Maudsley병원 中毒연구부문의 精神科醫 M.A.H.Russell박사는, 일부 吸煙者들에 니코틴껌이 有効한것 같다고 말했다。이 껌을 集中的인 心理요법과 急速한 吸煙法과 비교한 臨床실험에서는 1년째의 吸煙率이 껌의 38%에 대해, 다른 療法은 14%에 불과했다。

니코틴 껌은 맛 지독하나 吸煙버금가는 欲求充足

가볍게 피우도록 吸煙方法 바꾸면 肺疾患 위험도 덜어

절대 禁煙이 필요하나 이러한 습관을 끊을 수 없는 환자, 기타의 禁煙法에 성공하지 못한 환자에는 急速吸煙法이 최선의 치료법이라고 Sachs 박사는 確信하고 있다。

「그러나 거기에는 비상한 努力이 필요하며, 약12회의 講習을 위한 醫師나 治療士의 시간이 필요하다。그렇기 때문에 우선은 좀더 간단한方法을 시도하기를권고한다」고 Sachs박사는 말했다。

禁煙은 결코 容易한 것은 아니다……옛날에는, 담배를 中止할 정도라면 죽는편이 낫다는 사람들도 있었다。

刑罰도 禁煙에 効果없어

콜럼브스가 미국의 인디언들이 吸煙하고 있는것을 발견, 담배를 유럽으로 導入한 것으로 되어 있으나, 당시「吸煙하는 자는 엄벌에 處했다」고 플로리다洲의 心理學者가 同會議에서 밝혔다。

로마法王은「敎會에서 吸煙하는 사람들을 破門시켰다」고도 알려져있다。터키에서는 吸煙하면 刑罰로서 손(手)이 切斷되었다。러시아에서는 매질이나 去勢(고환이나 卵巢)刑에 處해졌고, 일부 이스람敎國과 獨逸에서는 死刑에 處해졌다。

이러한 刑罰에서도, 吸煙을 막을수 없었다。「그렇기 때문에, 담배에 의한 自然死의 宣告가 큰 충격이 되지 않는것도 놀랄 일이 아니다」라고 사우스·플로리다大學 心理學조교수 Saul Shiffman 박사는 지적했다。

미국인의 창의적인 노력으로 흡연습관은 더욱 擴散流行 되었다。男子에 있어서는 男性답고「우아」했던것이 女性에있어서는「세련」이라는 표현의 상징적인것으로 변했다。그것이 지금10대 女性들에서도 볼수 있는 현상이다。

吸煙은 社交의 場에서도 자신감을 부여하고 있는데, 알콜이나 커피를 마신다고하는 다른 즐거움과도 결부됨으로써더욱強化된다고 Shiffman 박사는 지적했다。

吸煙者들이 지적하는 여유와 자극이라는 모순되는 효과에는 근거가 있다。

Contingent negative varation (CNV)

1979년에 吸煙者의 약3분의1이, 禁煙을 시도했다고 보고되고 있으나 단기간에 禁煙한 예는 약7%에 불과했다。그리고 흡연자의 대부분이 6개월이 되고 나서 4명중 3명이 재흡연을 시작했다는 것이다。

逆行에는 네가지 狀況이

어떻게 하면 吸煙을 중지시킬수 있는가를 조사하기 위해 Shiffman박사는, 사람들이 악습관에 휴혹되었을때 전화를 걸도록 호트라인을 설치했다。

「再吸煙에 관계되는 중대한 4가지 狀況을 발견했다。그 하나는 파티등에서알콜을 마신다는 것과, 室內에서 누군가가 吸煙함으로써 그것이 再吸煙의 전형적인 要素가 되고 있다。두번째의 상황은 가정에서 食事후에 커피를 마시면서 여유있는 氣分으로 있을 때이다。기타의 두 상황은 활동상의 스트레스不安, 失望, 노여움등이 있을때, 집안에서 혼자 있을때 마음을 安定시키기 위해 吸煙하는 경우이다。육체적 또는 정신적 활동에 의해 마음을 현혹시킴으로써, 적극적으로 吸煙과 싸우는 사람은 위기를 모면할수 있다」고 Shiffman박사는 지적했다。

악습관의 상습자는 전형적으로 의지가 박약하고, 吸煙을 안한다는데 대한 의지의 집중력이 막연하기 때문에 효과가없는 것이라고 했다。

환자가 吸煙하고 싶어 할때는 무엇인가 다른 일들을 하도록 권고하고, 또禁煙될수 있다는 확신을 갖게함으로써, 醫師는 환자의 禁煙을 도울수가 있다고박사는 말했다。

의사는 또 확실하게 吸煙의 위험을환자에 설명해야 한다고 했다。「그助言은 언젠가는 疾病이 된다고 설명하기 보다는 오히려 현재 환자가 경험하고 있는 담배의 영향을 중심으로 설명해야 한다。의사는 통계적으로 애매하게 크게 加感된 表現에 익숙하나 대부분의 사람들은 그렇지가 않다。확실하게 담배는 해가된다고 설명하지 않으면, 사람들은 그것을 잊어버리고 만다」고 Shiffman박사는강조했다。

의사는 또 하루에 한갑반이라면 吸煙의 害는 없다는 일반적인 思考등 不理한 점을 시정하지 않으면 안된다고 지적했다。

아스피린…心筋梗塞예방効果

◇…【外信에서】아스피린의 새로운 용
◇…법에 관한 심포지엄에서의 專門
◇…家들의 토론에 의하면, 매일 連
◇…用한다면 심장발작, 卒中, 白內障
◇…등의 예방에 크게 도움이 된다고 했다。「많은 소견들을 종합…◇
해 보면, 아스피린에는 疾患예방…◇
의 새로운 用法이 몇몇있는것같…◇
다」고 로체스터大學醫學部의Lo…◇
uis Lasagna 박사는 말하고있다。…◇

American Journal of Medicine에 발표된 몇몇 연구는, 다음과같은 點을 밝히고있다。

◇첫 心筋梗塞후에 아스피린을 매일복용한 男子1만명 이상에서 心筋梗塞후에 아스피린을 매일 복용한 男子 1만명이상에서, 心筋梗塞의 再發率이20～30%, 死亡率이 10～15% 低下됐다。

◇一過性虛血발작을 일으킨후 아스피린을 복용하고 있는 男女에서, 卒中발작이 30%감소됐다。

◇白內障의 발생율이 아스피린을 복용하지 않는 關節炎환자에서는 43%이었는데 대해, 연일 복용하고 있는 환자에서는 14%로 감소됐다。

미국에서는 年間 약500만명이 白內障에 罹患, 50만명이 교정수술을 받고 있다。

「이러한 소견은 白內障에 대한 약물요법의 도래를 나타내는 것이다。하루2～4정의 아스피린을 복용하면, 약 10년간은 白內障을 억제할수 있다」고 New York Hospital Cornell Medical Center인 Edward Cotlier 박사는 말했다。

心筋梗塞예방에는 大量의 아스피린은필요없다。새로운 연구소견에 의하면, 少量의(小兒用) 아스피린으로 同等의 효과때로는 더욱 우수한 효과가 기대 된다고 Lasagna 박사는 지적했다。

아스피린은 動脈을 차단하고 血流를방해하는 血小板凝集을 억제, 그로인해 心筋梗塞이나 卒中이 예방되는것 같으며그러한 凝集은 아테롬性動脈硬化발증에도관련되고 있다고보고 있다。이러한 아스피린의 효과는 프로스타글라딘産生을 억제하기 때문이라고 했다。

캐나다정부는 최근 아스피린을 心筋梗塞후의 재발예방약으로 인정했다。미국의 FDA도 인가를 고려운에 있으나, 一過性虛血발작환자의 치료용으로서는 1980년에 이미 인가하고 있다。

아스피린이 첫 心筋梗塞예방에도 유효한가의 여부를 조사하는 연구가 스탠퍼드大學에서 진행되고 있는데, 2만명의醫師가 수년간, 아스피린을 격일 복용하는 계약에 서명하고 있다。또 별도의 연구에서는, 미국에 약6만의 小兒환자가 있는 弱年性 關節炎에 아스피린이 유효하다고 보고하고 있다。

만성적인 아스피린복용의 합병증으로서 吐血이 있다는 사실은 인정되고 있으나 원인불명의 血痰을 일으키는 경우도 있다고 했다。

글래스코王立병원의 J.H.Winter 박사는 血痰의 명확한 원인도 모르고 아스피린을 복용하고 있는 환자 數例를 경험했다。그중 1例는 13세의 少年이었는데綠痰을 수반하는 기침때문에 아스피린을복용한 결과, 그후 두번에 걸쳐 血痰을일으켰다。그 원인이 될만한 기초적 병리는 발견되지 않았다。

心筋硬塞症·腦卒中도 豫防

아스피린의 프로스타글라딘 生産억제 効果로

아스피린은 血小板의 活性을 억제하기 때문에, 그것이 원인이 될지도 모른다고 Winter박사는 시사했다。

「검사결과, 血痰이 上氣道 감염으로 인하는 경우가 자주있다。그러한 환자의대부분은 급성기증상으로 인해 아스피린이 함유된 약제를 복용했을 가능성이있다」고 말하고 있다。(Lanceti:1441,1983)

乳房癌 미리 안다

앞으로는 장차 乳房癌을 앓는 女子를 發病여러해전에 가려낼 수 있게 될것 같다。

英國해협에 있는 조그만 섬 건지에서 장기간 진행되고 있는 癌에관한 연구의 경과 나중에 乳房癌을앓는 女子는 어떤 호르몬의 量이 非正常的이 된다는 것을 알게된 것이다。

英國王立癌硏究財團(ICRF)이 20년 전에 이 연구를 시작한 이래1만3천명의 女性들이 자발적으로 줄곧 血液과 小便을 제공해 왔는데, 그들은 걸보기에 모두 정상적으로건강한 사람들이었다。

癌은 발병하기까지 오랜 시일이걸리기 때문에 이제야 컴퓨터로 그결과를 分析할 수 있게 되었다。

첫째, 심지어는 癌으로 진단되기10년전부터 어떤 호르몬의 量이 正常以下로 나타난 사람이 통계적으로乳房癌에 걸리는 위험률이 높다。

둘째, 다른 어떤 호르몬의 量이많은 閉經後의 여성이 乳房癌에 걸리는 율이 2배나 크다。

ICRF연구주임 월터 보드머博士는 런던의 한회의에서, 『어떤 호르몬패턴이 乳房癌발생과 관계가있다는것이 의심의 여지없이 확인된다면, 그 호르몬의 수준을 높임으로써 그 발생을 줄일수 있을것』이라고 말하고, 앞으로 5년내지 10년 후면 가능할 것으로 내다보았다。