



부모들의 과대보호로 인한 음식물의 편식은 금물

특집
어린이 심장병

일단 어린이가 심장병을 갖고 있는 것을 알게되면 가까운 병원의 전문의사와 주기적으로 상담 및 진찰을 받고 수술이 가능한 경우는 반드시 적절한 시기에 근치적인 수술을 받도록 할 것이며 만일 그렇지 못한 경우라 할지라도 최선의 건강상태를 유지하여 정상적인 생활을 할 수 있도록 항상 관심을 가지고 주의깊게 관찰을 하여야 할 것으로 생각된다.

심장병 어린이의 건강관리



오 창 규

불가능한 것으로 받아 들여졌던 선천성 및 후천성 심장병 환자들이 현재에는 거의 모든 예에서 수술을 받고 건강한 삶을 영위하고 있는 실정이다.

최근 30여년간은 심장학, 특히선천성 심장 기형학분야에 대해세계적으로 괄목할만한 발전을 보여 왔으며 우리나라에서도 과거에는 정상적인 생활이 거의

심장병은 선천성 심장병과 후천성 심장병으로 크게 나누며 선천성 심장병은 다시 비청색증형과 청색증형으로 나누고 있는데 어떤 경우이던 간에 이에 대한 정확한 진단후에 전문의사와 계속적인 상담을 함으로서 적절한 시기에 필요한 조치를 취하여 정상 어린이들과 똑같은 생활을 즐길 수 있다.

이에 심장병을 가지고 있는 어린이를 갖고 있는 부모나 환자 자신이 지키고 주의하여야할 점에 대하여 간단히 알아보려고 한다.

1. 식사 및 성장발육

대부분의 선천성 심장병을 가진 어린이는 출생초기에는 체중, 신장등이 정상아와 비슷하나 어린이가 성장하면서 정상아와 차이를 보이게 된다. 대부분의 경우 신장은 정상아와 비슷하게 자라게 되나 체중의 증가는 정상아에 비하여 점점 떨어지는 경향을 보이게 된다. 이는 아마 수유의 곤란으로 충분한 양을 섭취하지 못한 결과로 생각되므로 가능한 한 호흡에 지장이 없을 정도로 소량씩 자주 먹이는 것이 좋은 방법이다.

또한 수유 도중에 사래가 자주 걸리게 되므로 이에 대한 각별한 주의를 하여야 한다.

어느정도 성장하여 밥을 먹게되는 시기에는 보호자들의 과보호때문에 편식의 경향이 나타날수가 있으므로 주의를 요하고 탄수화물, 지방, 비타민, 무기질등이 골고루 섭취되도록 배려를 해야 하며 특히 단백질은 충분한 양을 공급하여야 한다.

2. 예방주사

심장병을 가진 어린이에서 예방주사의 특별한 금기증은 없으나 감기등 잦은 병치레가 많으므로 이런 경우가 아니면 정상아들과 같은 시기에, 같은 방법으로 해주어야 한다. 특히 병에 대한 저항력이 떨어져 있는 경우가 많으므로 어린이가 건강한 때를 놓치지 말고 다른 어린이보다 더 관심을 기울여서 예방접종을 해줄 필요가 있다.

3. 운동에 대한 제한

심장병의 심한 정도를 분류하는 데는

체중의 증가가 정상아에 비하여 점점 떨어질때 조심

다음과 같이 신체활동의 제한정도를 들 수가 있다.

A급 : 신체활동을 제한할 필요가 없다.

B급 : 일상 신체활동을 제한할 필요는 없으나 과격한 운동이나 경기같은 것은 삼가하도록 한다.

C급 : 일상 신체활동도 중등도로 제한하고 더 과격한 운동은 중단한다

D급 : 일상 신체활동도 현저히 제한한다.

E급 : 절대안정을 취하도록 하며 침대나 의자에 앉아있도록 제한한다.

이상에 열거한 바와 같이 심장병이 있는 어린이라고 해서 무조건 일상생활에 까지 제한을 받는것이 아니므로 반드시 전문의사와의 상담후에 결정하도록 하여야 할것이다.

전문의사의 진찰후 심장의 크기도 정상이고 맥박도 고르며 청색증이 없는 환자에서는 운동을 제한할 필요가 없으며 심장이 커져 있거나 움직이면 숨이 차는 어린이에게는 심장에 너무 부담을 주는 운동이나 경기는 삼가는 것이 좋을 것이다.

4. 탈수증의 예방및 치료

청색증을 가진 어린이에서는 설사를 하거나 열이 심하게 나면서 수분보충을 충분히 해주지 못하는 경우 쉽게 탈수증에 빠지게 되며 이런 경우 몸속을 순환하고



주위에서 값싸고 쉽게 구할수 있는 식품으로는 계란 노른자, 간, 고기, 야채, 콩등의 식품이 있다.

있는 혈액의 점도가 높아져 이것으로 인하여 뇌혈전증을 일으키는 경우가 많으므로 특히 청색증이 있는 어린이에서는 탈수에 빠지지 않도록 충분한 수분 공급을 해 주어야 한다.

5. 감염의 예방 및 치료

심장병이 있는 어린이들은 일반적으로 감기의 횟수가 잦고 또한 폐렴등으로 진행 하는 경우가 많다. 그러므로 주위에서 감기등을 앓고있는 사람과의 접촉을 피하도록 하고 일단 증상이 나타나기 시작하면 빠른시간내에 충분한 항생제 요법등을 하여야 한다.

예방주사로 예방이 가능한 질병에 대해서는 건강할 때를 이용하여 빠짐없이 접종을 해주어야 하며 특히 후천성 심장병인 류마치스성 심장병이 있는 어린이에서는 발치등의 치과적 처치와 기타 외과적 처치를 받기전에 반드시 담당 의사 선생님께 환아의 과거력을 알려드린 후 예방적 화학요법을 취하는 것이 필수적

이다.

6. 빈혈의 치료

심장병이 있는 어린이의 많은 경우에서 빈혈을 동반하는 적이 많으며 특히 청색증형 선천성 심장병에서는 혈액검사상으로는 정상수치를 보여도 빈혈을 가지고 있는 경우가 많다.

이런경우 철분이 많은 음식을 많이 먹이거나 또는 경구적으로 철분을 공급하여 빈혈을 교정해 주어야 한다.

주위에서 값싸고 쉽게 구할수 있는 식품으로는 계란 노른자, 간, 고기,야채,콩 등의 식품이 있다.

7. 류마티열의 재발예방

후천성 심장병은 대부분의 경우 류마티열을 앓은후 심장침범으로 일어나게 되는데 일단 류마티열을 앓았던 어린이는 다시 재발하지 않도록 화학적 예방요법을 일생동안, 또는 적어도 성년기까지 주기적으로 계속적인 투약을 하여야 한



▶ 정상

적인 생활을 할 수 있도록 항상 관심을 가지고 주의 깊게 관찰을 하여야 할 것으로 생각된다.

다. 가장 널리 쓰이는 방법으로는 지속성 페니실린을 1개월에 1회씩 근육 주사하는 방법이 있고 페니실린에 예민한 환자에게는 다른 항생제를 경구적으로 매일 투여하여야 한다.

또한 앞에서 언급한 바와 같이 치과적 또는 외과적 처치를 받기 전에는 반드시 그 병력을 알린후 필요한 조치를 취하는 것이 필수적이다.

8. 심부전의 치료

심장이 적당한 양의 피를 내보내지 못

하고 우리 몸에서 필요로 하는 산소공급을 충분히 해주지 못하는 경우 맥박이 빨라지고 호흡이 가빠지며 심장땀 간이 커지고 그외의 증상으로 식욕부진, 기침, 과도한 땀의 분비등이 나오게 되는 경우가 있는데 이러한 증상을 심부전증이라고 하며 만일 심장병을 가지고 있는 어린이에서 이런 증상을 보이게 되면 절대안정을 취하면서 즉시 전문의와 상담후 필요시 입원치료를 받도록 하여야 한다. 특히 심장병 어린이를 가진 부모들은 평소 이런 증상에 대해 충분한 지식을 가지고 있어야 하며 만일 이런 증상이 나타나게 되면 응급을 요하는 경우가 대부분이므로 항상 주의깊게 관찰을 하는 것이 좋을 것으로 생각된다.

결론적으로 일단 어린이가 심장병을 갖고 있는 것을 알게되면 가까운 병원의 전문의사와 주기적으로 상담 및 진찰을 받고 수술이 가능한 경우는 반드시 적절한 시기에 근치적인 수술을 받도록 할 것이며 만일 그렇지 못한 경우라 할지라도 최선의 건강상태를 유지하여 정상적인 생활을 할 수 있도록 항상 관심을 가지고 주의깊게 관찰을 하여야 할 것으로 생각된다.

(필자=성바오로병원 소아과·의박)

이달의 정화표어

가정에서 뿌린정직 사회에서 꽃핀신뢰

한국기생충박멸협회 직장정화위원회