

患者들이 위한 가이드

이런 질환은 이렇게

고 있으며 매년 1백만명의 새로운 환자가 발생하고 있다. 류머티성 관절염 환자만도 7백만명이나 되며 심한 통증을 호소하는 골관절염 환자로도 1천 6백만명이나 된다. 또한 유아형 관절염 환자도 25만명에 이르고 있다.

관절염이란 무엇인가?

관절염이란 문자 그대로 관절의 염증을 말하며 관절염의 종류는 1백가지 이상에 이른다. 관절염이 관절을 비롯한 신체 각 부위에 어떠한 영향을 미치는가를 알기전에 먼저 기본적인 관절의 구조를 아는 것이 이 질병의 이해에도움이 된다.

관절이란 두 개의 골이 맞닿는 모든 부위를 일컫는다. 골의 양단의 질기고 탄력성을 갖는 연골조직으로 덮여 있는데, 이 연골은 충격을 완화시키는 역할을 하며 또한 2개의 골의 마찰을 방지하는 작용을 담당한다.

관절 전체는 캡슐로 둘러싸여 있으며 캡슐은 활막이라는 얇은 막으로 덮여 있다. 이 활막은 활액이라는 끈적 끈적한 물질을 두골 사이의 작은 공간내로 분비하게 되는데 이 활액은 연골에 영양분을 공급하고 관절의 운동을 원활하게 하여 관절이 쉽고 부드럽게 움직

정확한 診斷은?

때때로 관절염의 진단은 여러 의사의 손을 거치고 또한 혈액검사, 소변검사, X-선검사, 관절액검사 또는 근육이나 관절의 조직검사 등 복잡한 검사를 거쳐야만 내려지는 경우가 있다. 즉 어느 한가지 검사만

다. 규칙적인 운동은 관절염의 증상을 완화시키는데 극히 중요한 사항이다. 적당한 운동은 관절의 유연성을 유지하고 근육의 힘을 보강하며 관절을 더 이상의 장애로부터 보호하는데 도움이 된다. 관절의 감각이 풀리고 근육의 힘이 보강되는 속도는 매우 느리지만 매일 규칙적인 운동을 함으로써 효과를 기대할 수 있다.

관절염 환자에서 있어 식사문제는 건강에 중요한 영향을 미친다. 그러나 때때로 어떤 사람들은 올바른 식사법에 대해 잘못된 인식을 가지고 있는데 대표적인 예가 관절염 환자의 식사에 관한 것이다. 아직까지 관절염의 원인에 대해 잘 알려지지 않은 여러 약제들이 그 원만한 이유를 가지고 관절염 치료약인 양 선전되고 시판이 되고 있다.

관절염 환자의 식사문제

수많은 연구가 거듭되었지만 통풍을 제외한 어떤 원인의 관절염에서든 관절염과 식사의 직접적인 상관 관계를 규명할 수 없었다. 염 특이식이라는 것을 복용하고 훨씬 증상이 좋아졌다고 하는 사람들도 있었지만 이는 관절염을 비롯한 모든 질병에서 볼 수 있는 일시적인 증상의 호전이거나 또는 심리적인 요인으로 인한 것

환자에게 留意시켜주어야 할 事項들 류머티樣 關節염 疾患 경우

으로 관절염의 확진을 내릴 수는 없으며 또한 환자의, 개인 의 힘만으로 관절염의 유무를 판단하는 것은 거의 불가능하다. 그러나 전체적인 검사소견, X-선소견, 이학적소견을 종합해 보면 대개의 경우 관절염에 대한 진단을 내릴 수 있으며 경우에 따라 관절염의 정확한 진단과 치료방침의 선택을 위해 관절염 전문의에게 진료를 의뢰함이 바람직 하다.

發生 原因은?

전염성 관절염 등 극소수를 제외하고는 현재까지 관절염의 정확한 발생원인은 알려져 있지 않고 있다. 다만 관절염에도 수많은 종류가 있기 때문에 수많은 원인 요소가 관절염을 일으킬 것이라고 추측할 뿐이다. 최근 학자들은 체내에서 수년동안 비활성 상태로 존재하다가 후에 활성화되어 질병을 유발하는 특이한 바이러스를 분리하였는데 현재 이 바이러스가 관절염시 관절의 염증을 유발시키는 원인이 아닌가 연구중에 있다.

상을 갖고 있는 환자들은 특수치료를 위해 재활의학 전문 의사가나 물리치료사에게 보내지기도 한다. 이 경우 재활의학 전문 의사가나 물리치료사는 환자의 증상에 맞추어 운동 계획을 수립하게 되는데 관절 회전을 한 다던가 또는 외부의 압력에 대한 근육 보강 운동등은 집에서 도 환자 스스로가 할 수 있는 것이다. 풀이나 특수욕조에서 운동시보다 효과를 기대할 수 있는데 이는 부력으로 인해 관절이 지탱되면 온수가 통증과 관절 감각을 완화시켜주기 때문이다.

친다. 그러나 때때로 어떤 사람들은 올바른 식사법에 대해 잘못된 인식을 가지고 있는데 대표적인 예가 관절염 환자의 식사에 관한 것이다. 아직까지 관절염의 원인에 대해 잘 알려지지 않은 여러 약제들이 그 원만한 이유를 가지고 관절염 치료약인 양 선전되고 시판이 되고 있다.

수많은 연구가 거듭되었지만 통풍을 제외한 어떤 원인의 관절염에서든 관절염과 식사의 직접적인 상관 관계를 규명할 수 없었다. 염 특이식이라는 것을 복용하고 훨씬 증상이 좋아졌다고 하는 사람들도 있었지만 이는 관절염을 비롯한 모든 질병에서 볼 수 있는 일시적인 증상의 호전이거나 또는 심리적인 요인으로 인한 것

많은 사람들이 관절염은 주로 노년기에 생기고 통증도 별로 심하지 않고 이에 대해 특별한 치료를 하지 않아도 되는 대수롭지 않은 질병으로 생각하기 쉽다. 실제로 류머티 양 관절염은 현재 가장 흔한 만성병으로 때로는 심한 합병증을 일으킬 수 있다. 관절염은 소아, 청장년, 노인을 비롯한 전 연령층에 걸쳐 발생한다. 우리나라에서는 아직 정확한 통계는 없

관절염 教育 프로그램 등 통해 關節 손 상 事前에 방지해 야 營養 골고루 섭취 托 록 하고 關節에 무리 없는 體重 감소 도

지만 외국의 예를 보면 3천 6백만 명 이상의 미국인이 관절염을 갖고 있으며 이는 7명중 1명 또는 3가구당 한가구의 비율에 해당된다. 매년 수백만 명의 새로운 관절염 환자가 발생하며 일상동안 관절염을 갖고 지내기도 한다. 관절염 환자는 끊임없는 신체불구의 위협속에서 지내기는 하지만 적절한 치료만 받으면 이러한 심각한 후유증은 피할 수 있다. 비록 대부분의 관절염이 원치 되지는 않는다 해도 통증의 완화와 관절운동의 보존은 적절한 치료로서 이루어질 수 있다. 많은 사람들이 관절염에 대해 잘 모르고 또한 이를 심각히 받아들이지 않음으로 인해 적절한 치료의 시기를 놓치는 경우가 많다. 비록 병원을 찾는 다해도 정해진 치료방침을 안따르는 경우가 많으며 불행히도 이런 환자들은 대부분 후에 영구관절 손상이라는 문제에 부딪치게 되는데 이러한 것은 적절한 치료로 얼마든지 예방이 가능한 문제들이다. 그러므로 우리나라에서도 관절염의 중요성을 인식하고 관절염의 원인과 치료를 연구하기 위한 새로운 움직임이 요구된다. 관절염 환자가 영구관절 손상을 입게 되면 환자 자신뿐 아니라 일반사회생활에도 막대한 지장을 초래할 수 있으므로 이러한 영구관절 손상이 오기전에 즉각 대처하는 것이 매우 중요하다. 그러므로 가톨릭 의과대학 내과학교실에서는 교육 프로그램을 통해 환자들이 관절염에 대한 중요성을 인식하고 이를 정복하기 위한 진료와 과학적 연구를 시작하고 있어 환자들이 참석하면 많은 도움을 얻을 수 있다.

얼마나 많은 사람들이 관절염을 가지고 있나?

전체적으로 3천 6백만 명 이상의 미국인이 관절염을 가지

규칙적 運動과 適當한 休식은 症狀 完化에 좋아

지 않게 된다. 관절 바로 외측에는 근육, 건, 인대가 위치하고 있는데 이 구조물들은 골을 지탱하고 또한 일정한 방향으로 골이 움직이게 하는 작용을 한다. 건은 골에 부착된 강한 코드 모양의 구조물이다. 인대는 골을 서로 연결시키는 작용이 있는 것을 제외하고는 건과 유사한 작용을 갖는다. 근육, 골, 건, 인대내에는 점액낭이란 점액으로 차있는 구조물이 흩어져 있는데 이 점액낭은 근육, 골, 건, 인대가 원활하게 움직이게 하는 작용을 한다. 류마티스 질환에는 각종 류의 관절염이 모두 포함되는데 류머티스 질환은 관절뿐만 아니라 그외 지지조직을 침범하는 모든 질환을 일컫는 개념으로 류머티 양 질환이 피부나 그외 내장기관도 침범하여 여러가지 합병증을 일으킬 수 있다는 것을 염두해 두어야 한다.

관절염은 어느 정도나 지속되나?

관절염이란 만성 질환으로서 완치 요법이 발견되지 않는 한 근본적으로는 일생동안 지속되는 질환이다. 관절염 환자는 증상의 기복이 심하여 전혀 증상을 못느끼는 시기가 있는데 이때를 「관해기」라 하여 반대로 심한 증상을 호소하는 시기를 「악화기」라 한다. 현재의 약물요법으로는 대부분의 관절염 환자에서 통증의 완화와 관절운동의 개선을 가져올 수 있다. 즉 질병의 초기에 적절한 약물치료를 받는 것과 관해기에도 지속적으로 치료 계획에 따르는 것이 관절염의 치료에 매우 중요하다.

외하고는 현재까지 관절염의 정확한 발생원인은 알려져 있지 않고 있다. 다만 관절염에도 수많은 종류가 있기 때문에 수많은 원인 요소가 관절염을 일으킬 것이라고 추측할 뿐이다. 최근 학자들은 체내에서 수년동안 비활성 상태로 존재하다가 후에 활성화되어 질병을 유발하는 특이한 바이러스를 분리하였는데 현재 이 바이러스가 관절염시 관절의 염증을 유발시키는 원인이 아닌가 연구중에 있다.

그러나 대부분의 학자들은 이 바이러스에 감염된 사람 모두에서 관절염이 유발된다는 사실에는 동의하고 있지 않다. 이는 아마도 특별한 유전적 또는 선천적인 감수성과 관련이 있다고 생각하고 있다. 이러한 가설을 뒷받침하는 하나의 증거는 어떤 종류의 관절염은 유전적 경향을 갖고 있다는 사실이다. 어떤 학자들은 대개 중년 이후의 가서 반복적으로 한 관절에 계속 상해를 입거나 손상받은 관절을 과다히 사용하는 경우에 골관절염이 발생한다고 주장하고 있다.

휴식과 운동은 관절염에 정말 중요한가?

과다한 운동은 통증을 악화시키고 염증을 심화시키므로 휴식은 관절염의 중요한 치료라 할 수 있다. 반면에 지나친 휴식은 관절의 감각을 초래할 수 있으므로 휴식과 운동의 정확한 균형을 유지하는 것이 매우 중요하다. 이러한 균형은 증상이 얼마나 심하냐에 따라 결정되 진다. 즉 「악화기」에는 운동보다 휴식을 더 취하는 것이 바람직하고 「관해기」에는 이와 반대로 하는 것이 옳다고 하겠

온열요법이나 냉열요법이 관절염에 도움이 되는가?

온열요법은 종래부터 써오던 것으로 근육을 이완시키고 관절의 통증과 염증을 완화시키는데 효과적인 방법이다. 온열요법은 특히 환자들이 종종 통증과 관절의 뻣뻣함을 느끼는 아침기상시간에 실시하면 효과적이며 또한 운동전 감각관절을 부드럽게 하는데 도움이 된다. 온열요법에는 온욕을 한다거나 온열등, 온찜질, 전기담요, 파타린, 온열공기 이용등의 여러가지 방법이 있다. 온욕시는 수온이 101도 F를 초과해서는 안되며 하루에 한차례 이상하거나 20분 이상 물속에 몸을 담그는 것은 삼가해야 한다. 냉열요법도 관절염환자에서 도움이 되는데 냉찜질을 한다거나 타월에 얼음주머니를 싸서 통증부위에 갖다대면 혈액순환이 감소되어 통증을 완화시킬 수 있다. 류머티스 관절염은 만성염증을 동반하는 자가면역 질환이다. 염증을 관절의 활막에서 시작되어 주위 조직으로 퍼지게 되며 결국은 염증 조직이 연골을 침범하고 파괴시키게 되어 관절의 형태를 변형시키게 한다. 이러한 관절의 변형은 예방의 초기에 적절한 치료시절 방지할 수 있는 것으로 조기치료기 얼마나 중요한가를 보여주고 있다.

온대지역에서 사는 것이 좋은가?

관절염환자가 온대성 기후에서 거주할 경우 중증증상의 호전을 보이는데 결코 기후가 관

입이 밝혀졌다. 실제로 환자가 자기가 복용하는 약물이 통증 부위에 바르는 연고등이 특효약이라고 믿는 경우 일시적으로나마 관절염의 증상이 좋아지는 경우도 있었다.

관절염과 식사의 관계가 과학적으로 확실히 규명되기까지는 결론이 관절염 특이식이라는 것은 존재하지 않는다고 말하는 것이 옳다. 다른 모든 사람과 마찬가지로 관절염 환자도 골고루 영양소를 갖춘 식사를 하는 것이 중요하며 단지 비만증이 있는 관절염 환자는 관절에 무리를 주지 않기 위해 체중을 줄이는 것이 좋다는 것 이외에는 관절염 환자에서 특별히 주의해야 할 식사란 것은 없다고 하겠다.

정신적인 스트레스가 류머티 관절염을 유발할 수 있는가?

정신적인 스트레스가 류머티 관절염의 유발 요인이라고 생각할 수는 없으나 어떤 환자에서는 증상을 확실히 악화시킬 수 있다. 다수의 관절염 환자에서 가족의 사망이나 이혼 별거 또는 정신적인 충격후에 관절염 증상의 악화를 흔히 볼 수 있다. 류머티 관절염을 갖고 있는 것에 대한 지나친 우려도 증상을 악화시킬 수 있으며 이러한 근심이 해소될 때 증상이 호전되는 현상도 종종 관찰할 수 있다. 이러한 환자들은 그들의 개인적인 문제를 의사와 충분히 의논함으로써 많은 도움을 얻을 수 있다.