



문 : 우연한 기회에 간염 검사를 할 기회가 있었습니다. 검사결과, 항체 음성이라면서 예방 백신 주사를 맞으라는 말을 들었습니다.

간염에 대해 좀더 자세히 알고 싶습니다. 그리고 어떤 경우에 예방 주사를 맞는지와 간염에 걸리지 않도록 하는 방법도 알려 주십시오.

답 : 간질환에는 바이러스에 의한 급만성간염, 알콜성 간질환, 약물에 의한 독성간염등 여러가지가 있으나 우리나라에서 가장 문제가 되는 것은 B형간염, 바이러스에 의한 급만성간염, 간경변증, 원발성간암이다.

바이러스가 일으키는 간염은 여러종류가 있는데 환자의 분노, 혈액등이 식품 또는 물에 의해 경구감염되는 A형간염, 일명 유행성간염과 주사수혈 수술시 오염된 혈액에 의하여 전파되는 B형간염 즉 혈청간염 및 A형도 B형도 아닌 간염을 대표적으로 들수 있다.

어린이들에게 걸리는 A형간염은 급성증상을 나타내나 치료가 쉬우며 이환된 후면 면역이 되는 특징이 있다. 그러나 연령에 구별없이 감염되는 B형간염은 만성으로 이행하여 간경변, 간암등으로 발전하기 쉽기 때문에 깊은

주의를 요한다.

● A형간염

흔한 전염원은 우리가 먹는 음식이나 음료가 환자의 대변에 의해 오염되어 있을때이다. A형간염 바이러스는 그 잠복기의 마지막 3주일간에만 대변 속에 나타나고 발병이되면 대변에서 바이러스는 없어진다. 즉 전염력이 없게 된다.

바이러스에 일단 감염되어도 대부분의 경우 감염증세 즉 전신피곤증, 식욕부진, 피로감, 복통, 근육통이 가볍거나 나타나지 않으므로 소아의 경우 감기 배탈이로 간주되어 넘겨지기가 보통이며 청장년에서는 흔히 구토, 오른쪽 상부 복통, 황달등 증세를 보이게 된다. A형간염은 상당히 단시일에 혈액으로부터 소멸되므로 A형간염의 진행은 B형처럼 오래걸리지 않고 만성으로되는 경우도 없고 간경변증도 가져오지 않는다.

● B형간염

B형간염 바이러스는 주로 간과 혈액 속에 많이 있지만 체액이나 분비물을 통해서 나올수도 있기 때문에 수혈이나 접촉에 의해서도 옮길수가 있다. 타액, 눈물, 모유, 월경, 혈청액, 소변 및 복수라든지 척수액, 관절액 등에서도 증명되기 때문에 B형간염은 여러경로로 전염될 수 있는 것이다.

특히 산모가 만성B형간염 바이러스 보유자이거나 임신말기에 B형간염에 걸리면 신생아에게 간염 바이러스를 옮길 가능성이 높다. 더구나 신생아 때에는 몸안의 면역기능이 제대로 발달되어 있지 않으므로 바이러스가 들어오면 제거하지 못하고 평생동안 바이러스 보유자로 남게 된다.

이를 예방하기 위해서는 스케줄대로 3회 아기에겐 간염백신을 투여해야 하는데 B형간염 바이러스에 대한 항체가 고농도로 들어있는 면역 글로불린을 함께 주사하면 더욱 좋은 예방 효과를 거둘수 있다. 검사결과 B형 바이러스 음성인 성인도 B형 바이러스 면역여부에 따라 B형 간염 백신을 3회에 걸쳐 접종해 두어야 안전하다.

우리나라 국민의 B형 간염 감염율에 대한 조사에 따르면 건강하다고 여겨지는 사람중에서 B형간염 바이러스 보유율이 약 10%로서 구미제국이 1% 미만이고 일본이 3%인데 비하여 높은 편이다.

우리나라와 같이 이렇게 보유율이 높은 지역일수록 급만성간질환이 빈번히 발생할 뿐아니라 간암도 높은 빈도로 발생하고 있다. 따라서 B형간염 바이러스의 전염을 막는 길만이 이 바이러스에 의한 간염, 간경변증 나아가서는 원발성 간암을 예방하는 첫걸음이라 하겠다.

많은 연구에 의하면 1세이하 소아의 B간염은 그90%가 만성보유자로 지속되고 이 만성보유자의 약 40%가 30~

40년후에 간암으로 사망하고 15%는 간경변증을 가져 온다고 한다.

흔히 나타나는 증상으로는

첫째, 황달을 들수 있는데 간에서 만들어진 담즙이 배출되는데 지장이 있을때 나타나는 증상으로서 눈의 흰자위, 손발바닥이 황색으로 착색되어 보인다.

둘째, 전신 피로감이 쉽게 오고 무력감이 생기며 소화불량과 입맛이 없어지고 오른쪽윗배에 동통이 생긴다.

세째, 간경변증때 올수 있는 것으로 복강에 물이 고여 허리둘레가 늘고 수족에 부종도 동반된다.

네째, 간경변이 오면 특히 식도하부에 정맥류를 만들고 가끔 과열함으로 썩 피를 토하거나 하혈하기도 한다.

다섯째, 심하면 혼수에 빠지기도 하고 여러가지 상태의 의식장애가 동반된다.

여섯째, 간경변 및 간암일때 간 표면이 단단하게 굳는다. 이외에도 아메바 및 독물등에 의한 간농양이 있는데 간 부위에 심한 통증이 생기기도 한다.

● 예방대책

첫째, B형바이러스의 감염여부를 검사한후 항원, 항체가 모두 음성인 사람은 빨리 B형 간염 백신을 맞아야 한다.

둘째, 항상 손을 깨끗이 씻어야 한다.

세째, 불결한 음식은 먹지 않아야 한다.

네째, 쓸데없는 주사나 침을 맞지 않

아야 한다.

다섯째, 균형있는 영양식을 취해서 평상시에 면역력을 길러두어야 한다.

여섯째, 쓸데없는 약을 복용해선 안 된다. 술도가능하면 금주하는게 좋다.

일곱째, 위생환경을 청결히 해야한다.

우리가 건강을 유지하면서 생활하기 위해서는 병이 나기 전에 예방해야 한다.

모든 질병은 조기발견만이 치료에 결정적인 도움을 줄수 있다. 정기적인 검사와 규칙적인 생활을 하고, 정신적인 평안과 육체적인 휴식을 취하고 식사습관은 모든 음식을 골고루 먹되 과음과 과식하지 않아야 되고, 적절한 운동을 자기 건강에 맞게 지속적으로 실행해 나간다면 우리모두 평화롭고 명량한 건강생활을 할수 있을 것이다.

〈서울지부 부속의원장 이증범박사〉

● 건·강·생·활·을·위·한·상·식 ●

적당량의 카페인 음료는 피로회복, 차멀미 등에 효과적

차나 커피등 카페인이 든 음료를 적당히 마시면 피로회복은 물론 차멀미나 배멀미를 가라앉히는데도 효과적인 것으로 밝혀졌다.

고려대 식품공학과 劉太鍾 박사는 그의 최근 저서 「100세 청년」에서 지금까지 일반인에게 잘 알려지지 않았던 차의 효용에 대해 소개하고 있다.

▲적당량의 카페인은 신경을 알맞게 흥분시켜 피로회복을 촉진하고 이뇨작용을 도와 해독효과를 높인다.

뿐만아니라 대뇌중추를 자극하여 사고력을 증대시키며 근육의 수축력을 높여주기도 한다.

▲홍차에 많은 탄닌성분은 여러가지 독물과 금속물질등을 침전시키는 작용을 하므로 불순물이 많이 든 물을 무해

하게 한다.

따라서 음료수로 부적합 물로 홍차를 끓여 마시면 아무런 해가 없는데 단 탄닌은 철분과 결합하기 쉬우므로 홍차를 끓일때는 철제용기를 사용해서는 안된다.

한편 홍차는 커피 보다 카페인이 많은 이유로 꺼리는 사람이 있지만 홍차속의 탄닌이 카페인에 중화적으로 작용해 커피에 비해 오히려 위를 덜 상하게하며 밤에 잠을 이루지 못하는 고민도 없다.

▲차속에 미량으로 들어있는 망간은 소화를 돕고 간장효소작용을 활발하게 해주며 뇌하수체의 기능을 높여 호르몬분비를 왕성하게 한다.

▲차는 대표적인 알칼리성식품으로 혈액의 산성화를 방지하는 효과도 크다.