

여름철 결핵환자의 요양

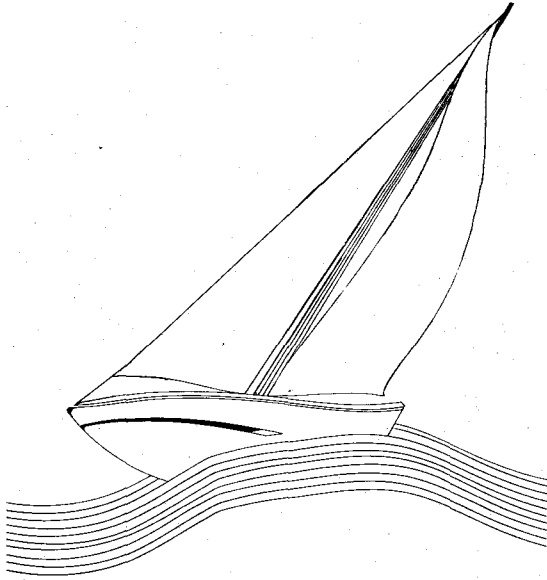
김 두 식 / 김두식내과의원장

예전에는 사람이 기후나 계절의 영향을 받는 바가 커서 질병의 악화나 사망률이 특정 계절에 집중되는 경향이 있었으나 현재는 의식주의 향상과 의료제도의 개선, 의료진의 질적 향상에 의해 이러한 현상이 바뀌고 있으나 통계에 의하면 아직도 여름철에 제일 높고, 겨울, 봄, 가을의 순으로 나타나 있다.

여름철에 만성 소모성질환인 결핵환자의 자기 건강관리는 치료효과와 병의 경과에 큰 영향을 준다.

먼저 가장 기본이 되는 적당한 운동 그리고 균형잡힌 식생활 또 적시에 알맞는 휴양을 충분히 취하는 것이 중요하다.

기온이 높아지면 만성질환자, 특히 폐질환 환자의 안정시 평균 산소요구량은 분당 평균 200~300ml 이상이 요구되며 운동상태에서는 폐조직이 탄력성의 이상뿐만 아니라 횡경막이나 늑간근육 등 호흡근육의 만성피로와 위축으로 보통때보다 운동제한이 필요하다. 특히 중등도 이상의 결핵환자는 평소 호흡근육의 단련 및 복근 사용연습등 호흡운동과 근력증강을 함으로써 여름철의 기상변화에



“

특히 중등도 이상의 결핵환자는 평소
호흡근육의 단련 및 복근 사용연습등
호흡운동과 근력증강을 함으로써
여름철의 기상변화에 따른 질병의
악화에 대비해야 한다.

”

다른 질병의 악화에 대비해야 한다.

운동은 직사광선이나 복사열이 강한 시간을 피해 오전이나 오후의 적당한 시간을 택하여 주 3~5회 정도, 적어도 20~30분 가볍게 걸거나 맨손체조등이 좋다. 운동의 시간이나 강도가 중요한 것이 아니라 병의 진행정도나 체력에 맞게 운동을 선택하는 것이 중요하다.

여건이 허락되면 휴양지를 찾아서 전지요양하는 것은 옛부터 전해지고 있으며 주 1~2회정도 산림욕도 권장되고 있다.

기온이 높아지면 평상시보다 많은 칼로리가 요구되는데 적어도 3,000칼로리(Kcal) 이상 섭취하는 것이 바람직하며 갑작스런 기온상승 때는 주로 탄수화물과 단백질의 소모가 높지만 장기간 지속되는 여름철에는 지방질의 소모도 커서 탄수화물, 단백질, 지방, 미네랄등 고루 영양을 섭취해야 한다. 또 체온상승으로 발한이 되고 그 결과 수분이나 광물질의 손실이 온다. 땀으로 배설되는 소금(Na⁺)의 양은 제법 높으며 기타 철(Fe), 구리(Cu), 아연(Zn)등이 땀으로 배설됨

으로 주의해야 한다.

여름철에는 비타민 A, B, C, D 균등의 소모가 커져 세균에 대한 저항력이 약해지고 신경계 계통질환과 결합조직의 형성저하로 상처회복능력이 저하되고 탄수화물, 단백질 및 지방의 흡수와 대사장애를 초래하여 병의 경과에 큰 영향을 주게 됨으로써 충분한 양의 섭취가 요구된다.

이렇게 여름철에는 에너지 및 영양소의 요구량이 증가됨에도 더위와 약물에 의한 식욕저하와 환자의 영양및 운동에 대한 인식부족으로 인하여 몸이 쇠약해지기 쉬운 계절이다.

이외 여름철에 많은 위장장애(식중독), 감기등, 호흡기질환의 병발의 예방에 힘써야 하며 흡연, 임신 및 음주는 피해야 하며 중등도이상은 격한 운동은 삼가해야 한다.

사실 여름철의 건강관리는 정상인도 어렵지만 만성소모성 질환인 결핵환자는 자신의 능력에 알맞은 적당한 운동과 충분한 영양섭취, 그리고 휴식을 통하여 슬기롭게 여름을 보내는 것이 바람직하다. †