

慢性 肝질환, 그 관리대책

肝경변증의 治療

간경변증이란 글자 그대로 간이 점차 굳어지는 병으로, 여러 가지 원인에 의한 진행성 만성 간손상의 결과로 발생된다. 즉 간세포들의 지속적인 파괴가 일어나면 간세포가 들어있던 자리에 결체조직이라는 흙이 자라들어 가서, 마치 피부에 생긴 흉터 처럼 평생 없어지지 않고 남게 된다. 이와 동시에 살아남은 간세포는 잃어버린 기능을 회복하기 위하여 재생, 증식되어 간경변증환자의 간은 정상간과는 달리 단단하고 불규칙적으로 일그러진 형태를 갖게 된다. 이 결과로 간을 중첩으로 누비는 크고 작은 혈관을 누르고 가로막아, 이차적으로 간속의 혈액순환의

장애를 유발하여 심한 경우에는 복수, 의식장애 및 위장관출혈 등의 합병증을 일으키게 된다. 그러므로 간경변증이 진행되는 경우에 임상적으로 문제가 되는 것은 간세포의 지속적 손실에 의한 간기능부전과 재생과정에서 야기되는 혈액순환장애에 의한 합병증의 두가지로 대별할 수 있다. 이렇게 볼때 간경변증의 치료목표는 이미 형성되어 있는 흙을 없애는 것이 아니라 더 이상의 간세포의 파괴를 막고 살아남은 간세포를 잘 보호하여 간기능부전에 빠지지 않도록 예방하는 것과 이차적으로 동반되는 각 합병증에 대한 치료라고 요약할 수 있다.

으로 하는 만큼의 일을 감당하지 못하게 되면 간기능부전이 초래된다. 이런 경우는 심한 피로감, 권태감, 소화불량, 구역질, 구토, 경한 발열 등의 증상들을 보이게 된다. 이밖에 관절통 또는 관절염, 경한 복통이나 복부 불쾌감, 피부병변 등이 나타날 수도 있다. 이러한 환자들은 그 증상때문에 병원을 찾게되고 대부분 전문의의 지시에 따라서 치료를 받게 된다.

◆식사요법
먼저 식사는 적절한 열량으로 균형있게 해야 한다. 즉 흔히 간질환에는 고열량 고단백식이 좋다고 하여 과식과 더불어 고기를 억지로 '약으로' 알고 지나치게 많이 먹으려고 하는 경향이 있는데 이는 옳지 않은 방법이다. 적절한 식사란 한마디로 표현하여 우리나라 중류가정의 식단에다 살코기 한점가량 덜 먹는 정도라고 말할 수 있다. 고단백식이라는 말은 하루에 고기 약 반(半)근에 해당하는 단백질을 고기의 종류(쇠고기, 돼지고기, 닭고기, 생선 등)에 관

으므로 약물의 부여시에는 전문의의 지도를 받아 주의깊게 복용하여야 한다.

2. 간경변증의 합병증에 대한치료

간기능부전이 오는 시기에 호발하는 간경변증의 합병증의 대표적인 것으로는 복수, 간성혼수, 위장관출혈 등이 있으며 이 시기의 치료는 이미 언급된 보존적 치료에다 이러한 합병증 각각에 대한 치료를 병행하는 것이 되고 대부분 일단 입원하여 전문의의 치료를 받게 된다.

◆복수
간경변증의 합병증으로 흔히 나타나는 복수는 뱃속의 내장기관과 복벽사이에 위치하는 복강 내에 물이 고는 상태로서 오줌량이 줄면서 서서히 배가 불러오고 그에 따라 복부팽만과 소화불량, 심한 경우 호흡곤란까지도 올 수 있는데 몸속에 축적된 염분(소금기)이 가장 큰 원인이다. 그러므로 복수나 하지의 부종이 있는 환자의 치료를 위해서 가장 중요한 점은 저염식이다. 저염식이라 함은 그저 싱거운 음식을 지칭하는 것이 아니고, 거의 소금을 사용하지 않고 조리한 음식을 의미한다. 한번 복수를 경험한 간경변증 환자가 과량 혹은 일반적인 양의 염분을 자유로이 섭취하면서도 복수를 조절할 수 있는 방법은 없다는



李 孝 錫
(서울醫大 내과교수)

하기 위해서는 식단에서 필요 이상의 단백질을 제거하고 충분한 열량을 탄수화물로 공급해야 한다. 특히 이 경우에 나타나는 불면증을 치료하기 위하여 수면제 등을 복용하는 경우 더욱 깊은 혼수를 유발하여 치명적인 수가 있으므로 모든 약제의 복용은 의사의 지시에 따라야 한다. 그리고 이러한 증상을 보이면 반드시 전문의를 찾아야 한다.

◆위장관 출혈
간경변증에서는 위장관출혈이 잘 일어나는 것으로 알려져 있다. 이것은 간경변증에 따른 간의 형태적 이상이 간 및 복부 내장기관의 혈액순환에 변화를 초래하기 때문이며 그중 대표적인 것이 식도정맥류라는 병변이

1. 간기능부전의 예방

정상간의 기능은, 생명을 유지하는데 필요한 최소량의 몇배에 해당하는 여분을 가지고 있으며 그 재생능력 또한 매우 뛰어난 것으로 알려져 있다. 이러한 사실은 간의 상당부분이 심한 손상을 받아도 이를 쉽게 회복하여 그 개인의 생명을 보존하는

早期에 専門醫와 상담

적절한 治療로 합병증防止를

肝경변증의 1차적 治療목표는 肝기능의 회복에 있어 高단백식이라해도 지나치게 많이 먹는것은 좋지못해

능력이 있음을 의미한다. 간경변증의 흙은 몸의 다른 부위의 흉터와 마찬가지로 평생 남게 되고 정상으로 돌이킬 수 없다는 점을 이해하면 이러한 환자에서의 일차적치료목표는 간경변증 자체의 원상복구가 아니라 현재의 남아있는 간기능을 회복시키거나 최소한 그대로 잘 보존하여 간기능부전을 예방하는 것임은 명확할 것이다. 간경변증환자 중 간세포의 손상이 더 이상 진행하지 않고 간기능이 잘 유지되는 경우(비활동성 보상성 간경변증)는 약 10~15%에 달하며 이때는 아무 증상이 없고 정상활동이 가능하다. 이런 환자들은 대부분 신체 검사에서 간이나 비장이 만져져 발견되거나 다른 질환으로 시행한 복부수술시에 우연히 진단된다. 한편 간손상이 지속되어 정상적으로 기능하는 간세포의 숫자가 줄어들고 결국 인체가 필

계없이 섭취함을 의미하여 이 이상의 양이 더 좋은 효과를 나타내는 것은 아니다. 그리고 지방질은 진행된 간경변증 환자에서 지방(기름)섭취 후에 설사를 나타내는 경우가 아니면 제한할 필요가 없다. 양념이나 염분은 복수나 부종이 동반된 경우 외에는 자유로이 입맛에 맞도록 섭취해도 좋다. 만일 식욕부진, 구역질이 심한 경우에는 주로 단맛이 많은 탄수화물계통의 음식물로서 가급적 풍부한 열량을 섭취하는 것이 좋다. 구역질이나 구토가 심하여 먹는 것으로 충분한 열량을 섭취할 수 없을 때엔 입원하여 정맥주사로 열량을 공급하여야 한다.

◆안정
대부분의 간경변증환자가 사회적으로 활발한 활동이 요구되는 연령인 점을 고려하면, 증상이 심하지 않은 적절한 시기에 충분한 안정을 취하는 것을 실천하기는 쉽지 않으며, 그로 인하여 사회활동에 복귀할 수 있는 기회를 상실하는 경우를 가끔 경험하게 된다. 그러나 위에 언급한 간부전의 증상이 없는 비활동성 보상성 간경변증환자는 정상인과 똑같은 정도의 사회활동을 하여도 무방하다. 한편 간경변증환에서 언제, 얼마나 안정을 취해야 하는가에 대한 일률적인 법칙은 없으나 피로감이 심하게 느껴지거나, 갑자기 체중이 늘고 배에 포만감이 생기는 복수의 증상이 나타날 때 그리고 소변빛이 진해지거나 눈이 노랗게 변하는 경우에는 전문의와 상의하여 안정의 필요성 여부를 결정하는 것이 좋다. 다음으로 환자는 일년에 두세번 이상 정기적인 전문의의 진찰과 검사를 받아 간손상이 진행되는지, 다음에 언급할 간경변의 합병증의 징후가 나타나는지 확인해야 한다. 그리고 감기약 등 약제나 음주가 간세포의 손상을 유발하여 간경변증을 악화시킬 수 있

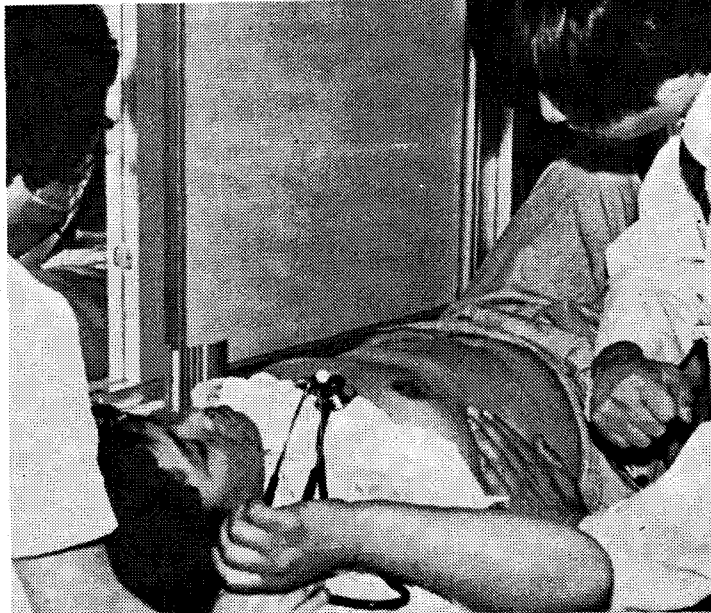
점을 인식하여야 한다. 한편 수분(맹물)의 섭취는 특수한 경우가 아니면 큰 제한이 따르지 않는다. 일반적으로 초기에는 저염식이 구미에 맞지 않아 먹기 힘들어 하는 환자들이 많으나, 날이 갈수록 어느정도 미각이 이에 적응하게 된다. 미각을 돌리기 위하여 소금대신 식초나 후추 등의 양념을 적당히 사용하여 조리하는 것도 좋은 방법의 하나이다. 복수를 빨리 조절하기 위해서는 저염식이 이외에 가능한 누워서 안정하는데, 높은 자세도 호흡곤란이 유발되지 않는 한 상체를 세우지 않은 평평한 상태가 좋다. 저염식과 안정만으로 복수가 조절되지 않는 경우에는 이뇨제라는 약제를 사용하게 되는데 이의 복용에는 심각한 부작용이 일어나는 경우가 많으므로 반드시 전문의의 지시에 따라야 한다. 이 경우에 매일 일정한 시간에 체중을 재어 그 변화를 담당의사에게 알려주면 복수조절에 많은 도움이 된다. 복수를 가진 환자에게 호발하는 또 하나의 합병증으로 자발성 복막염이라는 것이 있다. 열이 나면서 오한이 있고 갑자기 복수가 늘면서 전반적인 복통이 나타나는 질환으로 이 경우에는 즉시 병원응급실을 방문해야 한다.

◆간성 혼수
두번째로 흔한 합병증인 간성 혼수는 음식물 속의 단백질(살코기)의 분해산물인 뇌에 대한 독성물질이 간에서 해독되지 않고 핏속으로 흘러 들어 온 후 뇌에 도달, 나쁜 영향을 미쳐 나타나는 증상이다. 초기에는 말이 느려지고 밤낮이 바뀌어 낮에는 자고 밤에는 불면증을 호소하는 등의 증상을 나타내며 정도가 깊어지면서 안절부절하며 공연히 소리를 지르다가 의식이 점점 혼미하게 되어 마침내는 완전한 혼수상태에까지 이르게 된다. 이러한 증상을 예방

다. 이것은 식도벽혈관을 지나가는 혈액량이 과다하여 식도 표면의 정맥이 파다 자갈밭처럼 불려지는 상태를 말하며 이 늘어난 정맥이 파열되면 심한 출혈이 있게 된다. 이때 출혈량의 과소에 따라 대변으로 검게 변성된 피가 나오기만 하는 경우라도 심한 경우 쇼크에 빠져 곧 생명을 잃게 되기도 한다. 환자는 이러한 증상이 있으면 즉시 병원 응급실을 방문하여 적절한 응급조치를 받아야 한다. 일단 출혈이 멈추면 재출혈을 방지하고자 하는 방법을 강구해야 한다. 우선은 뱃속의 압력이 상승하면 쉽게 파열될 가능성이 많으므로 무거운 물건을 들거나 용변시에 배에 힘주는 일 등을 피하고, 음식중에는 땅콩이나 오징어다리 등의 각진 음식물을 피하는 것이 좋다. 그다음 좀 더 확실하게 재발을 방지하기 위해서는 전문의와의 상담이 요구된다.

3. 맺음말

이상 설명한 바와 같이 간경변증 환자라도 그 증상 및 임상경과가 다양하여 한가지로 그 치료나 예후를 단정할 수는 없다. 비록 간경화증으로 간속에 형성되어 있는 흉터나 흙을 없앨 수는 없을지라도 남아있는 간세포를 잘 보호하면 더 진행하는 것을 지연시키거나 막을 수 있으며 만일 일시적인 간세포 손상에 의해 간기능부전이 왔다 하더라도 이미 언급된 방법으로 환자자신을 관리하고 조기에 전문의의 정확한 진단과 합병증에 대한 치료를 받으면 다시 정상생활이 가능해질 수 있으므로 지나치게 비관할 필요는 없다. 즉 진행된 간경변증이라도 적절한 치료를 통하여 꾸준히 관리 나가면 장기간 정상인과 같은 일상생활을 누릴 수 있음을 알아야 한다.



◆피로감, 복수, 황달 등이 생기면 일단 전문의와 상의하여 안정을 취하도록 해야한다(사진은 記事특정사실과 관련없음).