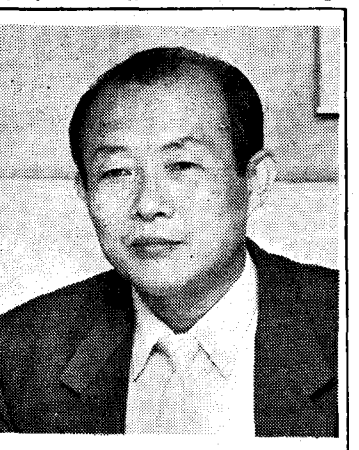
만성호흡기질환의 槪要



柳 東 俊
〈慶熙医大 予防医学교수〉

만성호흡기질환엔 예방이 제일
충분한 영양섭취로 저항력 증진

◆만성호흡기 질환이란?

흔히 만성호흡기 질환이라고 부르는 慢性閉鎖性肺疾患(Chronic Obstructive Pulmonary Diseases)이란 기관지천식, 만성기관지염, 폐기종, 기관지확장증, 폐섬유화증 등을 한데 묶어서 통칭하는 말이다.

그런데 이들 여러 질환들은 서로 다른 원인과 진행경과 등을 밟고 있으므로 일률적으로 설명하기는 어렵다.

그러나 만성폐쇄성폐질환(소위 C.O.P.D.로 약칭함)중에서도 대표적인 세가지 질환은 기관지천식, 만성기관지염, 그리고 폐기종이므로, 이들 세가지 질환에 대하여 그 특징을 중심으로 해서 간략히 알아보기로 한다.

◆기관지 천식

氣管支喘息(Bronchial Asthma)이란 기관지 근육의 수축, 점액분비의 항진 및 기관지 점악의 부종 등으로 인하여 기관지내 정상에 비해 매우 좁아진 상태를 말한다.

이 좁아진 기관지내강으로 호흡을 하려면 공기가 한꺼번에 배출되지 못하므로 숨이 차게되고 숨을 빠르게 쉬려 힘을 주어서 이 좁은 구멍으로 공기를 더 빠르게 호흡하려고 더욱 힘을 쓰게 되는데 좁은 기관지를 통하여 공기가 빨리 나가면 「휘—」하는 바람소리가 나게 된다.

따라서 기관지천식에서의 호흡곤란, 기침, 끈끈하고 하얀 객담, 「색색」 소리, 심하면 발작이나 정신이 몽롱한 상태에 빠지는 것 등이 특징이 되겠다.

기관지 천식의 원인은 아직 정확히 모르는 실정이지만, 대부분의 경우 호흡기로 자주성물질(소위 알레르기성물질)이 흡입되어 폐조직에 화학적 및 면역반응을 일으켜 기관지가 좁아지는 기관지수축현상이 일어남으로써 발작되는 것으로 생각된다.

따라서 기관지천식은 원인물질을 찾아서 이를 제거해 주면서 면역요법을 병행하면 완치가 되는수도 있다.

그러나 역시 중요한 것은 특수검사를 통해서 원인물질을 찾아내는 일인데, 이는 환자의 인내력과 협력을 필요로 하며 오랜시일이 걸린다.

치료에는 대증치료와 원인치료가 있는데, 전자는 환자의 고통을 제거하여 호흡을 정상화시키고, 발작에 의한 위험 등을 방지하는 것이며, 후자는 앞에서 말했듯이 원인을 제거하고 신체의 반응성을 바꾸는데 그 목적이 있다.

◆만성기관지염

慢性氣管支炎(Chronic bronchitis)은 기도에 강한 자극이 오래 계속된 다음 기관지에 염증이 나타나는 만성병이다.

따라서 단순히 급성기관지염이 오래 계속되면 만성이 된다고 막연히 생각하는 것은 잘못이다.

즉 만성기관지염의 발생에는 오랫동안에 걸쳐 기관지점막을 자극하는 요인이 존재함을 뜻하는 것이다.

확실히 이 병은 20세 이상의 성인층에서 특히 담배를 많이 피우는 사람에게서 흔히 볼 수 있는데, 점차 늘어가는 실정이다.

실제로 만성기관지염은 대부분의 경우 흡연을 많이 하는 중년기 이후나 어린시절에 기관지질환을 많이 앓았던 청년층에서 잘 발병하는데, 늘 기침과 가래를 뱉아내는 사람들이 여기에 속하는 경우가 많다.

가령 30세 이후의 흡연자가 아침에 일어나면서 객담을 배출하는 증상이 1년중 2~3개월 이상 계속되면 이것은 기관지염의 초기증상이고, 이런 증상이 2년 이상 연속되면 만성기관지염이라고 임상적으로 진단을 내릴수가 있겠다.

오염된 작업환경에서 일하는 사람이 만성적으로 기침을 하며 객담을 배출할때는 기관지염의 더 진행되기 전에 전문의사와 의논하는 것이 바람직하다.

일반적으로 가래는 기관지염이 심해질수록 그 양이 많아지고 진해지며, 아주 심한 경우에는 고름과 같은 냄새가 나는 가래를 뱉아 내는 수도 있다.

따라서 가래가 진하고 냄새가 날수록 그리고 양이 많아 질수록 병세가 심하고 나쁜것을 의미하므로 이런 증상이 나타날때는 곧 의사를 찾아 상의하고 정확한 진단을 받도록 해야 하겠다.

때때로 나이가 많은 기관지염 환자중에는 이런 증상을 며칠 보이다가 갑자기 심한 호흡부전증을 일으며 사망하는 수도 있으므로 가래의 성상이 나빠질때는 반드시 의사와 상의해야 하겠다.

치료는 조기에 원인을 밝혀내고 그것을 배제하면 치료가 어느정도 가능하지만 기침과 가래를 완전히 제거한다는 것은 대개의 경우 매우 곤란하며 재발이 특히 문제가 된다.

◆폐기종

肺氣腫(Pulmonary emphysema)은 쉽게 말해서 폐에서 깨스(Gas)를 교환하는데 가장 중요한 폐포가 여러가지 원인으로 파괴되어 폐전체가 팽창하고 축늘어져서 폐의 탄력이 저하되고 기도에서 呼氣가 폐쇄되어 환기장애와 호흡곤란이 만성적으로 지속 진행되어 결국엔 예후가 매우 불량한 만성·퇴행성 질환이다.

폐기종의 정확한 원인은 아직 잘 모르지만, 일반적으로 폐포의 조직이 장애를 받아 약화·손상·파괴되기 쉽게된 것이 기본적인 원인으로 보인다.

앞서 이미 말했지만, 폐기종은 말단의 세소기관지와 폐포가 탄력성이 없어져 늘어난 상태를 말하는데, 일단 이렇게 늘어나서 탄력성이 없어진 폐조직은 결코 정상으로 되돌릴 수 없는 것이다.

많은 수의 환자들은 폐기종과 기관지염 또는 기관지천식 등을 동시에 가지고 있다.

폐기종은 일단 생기면 잘 낫지 않아 치료하기가 매우 어렵다는 것이 특징이다. 도 나이와 관계가 있어서 加齡, 老化와 더불어 발병율도 증가하고 증상도 악화하는 특징을 갖고 잇다.

폐기종 환자의 대부분은 항상 숨이 가쁘고 조그만 움직여도 숨이 차며, 60세 이후의 노인층에서 많이 나타난다.

폐기종만으로는 환자에게 큰 고통을 주지 않으나, 여기에 기관지염이나 기관지천식 등이 합병되면 대부분 숨찬 증상, 즉 호흡곤란이 심해지기 마련이다.

또 폐기종을 오래 앓고 있는 동안 2차적으로 심장이 약해지는 수도 있으므로, 肺性心이라는 심장병도 병발할 수 있다는 사실에 주의할 필요가 있다.

상당히 진행된 경우에는 부종과 함께 손끝과 발끝의 마디가 굵어지면서 青色症을 나탄내는 경우도 있고, 입술이 파래지고 빈맥과 호흡곤란이 심해진다.

또한 기관지천식이나 만성기관지염은 일찍 잘 치료하면 꽤 상당히 좋아지고 어느정도 정상적인 생활을 할수도 있는데 반하여, 폐기종은 일단 생기면 정상생활로 돌아가기가 매우 어렵다는 차이점이 아주 특기할만하다. 따라서 폐기종은 더 악화되지 않도록, 병의 진행을 최대한 억제하는 것이 치료의 목적이 되겠다.

따라서 년1~2회 이상 이환되는 감기나 호흡기감염을 예방하거나 철저히 치료하는 것이 매우 중요하다.

지금껏 한번 파괴된 폐포를 완전히 치료회복시키는 방법은 발명되지 않았다. 따라서 이 병을 예방하거나 병의 악화, 진행을 방지·억제하는데에는 각종 원인 치료가 중요하다.

특히 흡연이 매우 나쁘니 우선 담배를 끊는것이 가장 바람직한 일이다.

급성, 또는 악화시의 증세로 심한 호흡곤란, 기침, 객담 등이 많고 진땀이 나며 두통, 불면, 빈맥, 핍뇨 등이 나타나는데 이런때는 즉시 입원하여 전문의의 철저한 치료와 관리를 받아야 한다.

예후는 기도의 폐쇄도나 호흡부전등에 달렸는데, 최근의 보고에 의하면 強呼量 1秒率(FEV1)이 0.9리터 미만인 환자에서 5년 생존율이 50%밖에 안된다고 한다.

◆가장 좋은 관리, 예방

만성기관지염이건 폐기종이건 만성폐쇄성폐질환(C.O.P.D.)의 가장 좋은 관리는 예방의 제일이다.

체질적으로 감기나 기관지염에 잘 걸리면 그때마다 철저히 치료하여 악화를 방지하고 재발을 억제해야 한다.

특히 흡연은 가장 나쁘므로 우선 담배를 끊어야 한다.

또 심한 공해·오염지역이나 유해환경의 산업장 또는 교통기관 등에는 되도록 노출되는 것을 피하고 정기적으로 신체검사와 건강관리를 받는 것이 중요하다.

모든 호흡기감염증이 겨울철에 많고 만성폐쇄성폐질환에 합병되는 급성호흡기 감염도 역시 겨울철에 많으므로 이 동안에 이를 예방치료함으로써 만성기관지염이나 폐기종의 악화를 예방해보자는 목적으로 최근에 겨울철 3개월간 매일 또는 간헐적으로 Tetracycline劑를 500mg씩 1일 2회 내복시킴으로써 좋은 효과를 보았다는 보고가 있다. 따라서 이러한 예방적치료(Prophylaxis)방법을 시행하면 좋을 것이다.

또한 평소에 충분한 영양분을 섭취하고 안정과 휴식을 취하여 감염에 대한 신체의 저항력을 증강시켜 두는것도 매우 중요하다. 거듭 강조하건데, 만성호흡기질환의 관리는 "예방"이 제일이다.

「건강의 햇볕」 삼일제약

당뇨병성망막증

진보된 현대의학의 발달에도 불구하고 아직도 완치가 되지 못하는 난치병중의 하나로 알려져 있읍니다. 눈에는 우리가 필요로 하는 모든 것을 공급하기 위해 수많은 미소혈관이 분포되어 있읍니다. 그러나 당뇨병이나 고혈압등에 의하여 이들 미소혈관에 병변이 발생되면 다시 정상회복되는 것은 거의 불가능하므로 망막증이 발생하기 이전에 예방을 취하거나 조기에 발견하여 치료하는 것이 중요합니다.
그러므로 당뇨병환자는 혈당관리, 고혈압 환자는 혈압관리가 매우 중요한 동시에 각종의 혈관합병증을 예방하기 위해 혈관 보호제를 투여하는 것도 중요 합니다.
왜냐하면 혈당이나 혈압관리가 잘되고 있는 환자도 병력에 따라 망막증의 발병율이 증가되므로 실명의 원인이 되는 망막증의 예방 및 치료가 절실히 요구되고 있읍니다.

당뇨병! 왜! 후루다랜을 복용하는가?

망막증에 대한 후루다랜의 약효입증!

후루다랜®은 현재 국내에서 시판되는 약물중 당뇨병성 망막증에 대해 임상효과가 입증된 유일한 약물입니다.
최근 당뇨병 및 고혈압의 혈관 합병증 치료제로 유럽에서 각광을 받은 후루다랜의 당뇨병성 망막증에 대한 효능을 평가하고자 국내8개 의과대학 부속병원 안과학교실에서 Multi Center Study를 12개월간 실시후 종합평가의 결과 후루다랜은 당뇨병성 망막증에 대해 약80%이상이 호전 또는 안정되는 양호한 성적을 얻었으며 또한 내약성도 매우 우수한 약물이라고 보고 했읍니다.
망막증의 초기단계에서 후루다랜을 투여하면 더욱 좋은 효과를 보실 수 있으므로 치료시기를 놓치지 않도록 주의하시기 바랍니다.
이외에도 후루다랜은 당뇨병성 백내장, 신경증 및 신증등의 당뇨병 관련합병증에 대해서도 개선효과를 나타낸 바 있으므로, 당뇨병 환자의 미소혈관 합병증을 치료관리하는데 전반적으로 도움을 줄 수 있는 약물입니다.

청구권과 함께 아래 사항을 적어 보내주시면 당뇨병과 합병증에 대한 책자를 보내드립니다.
보내실곳 : 광화문우체국사서함 351
나이 :
보신 잡지명 : SP 1