갑상선질환의 예방

과도한 노동과 운동 삼가, 心身의 안정 필요

자가면역성 갑상성질환－임신전, 임신중, 분만후 전문의 진료 받아야

암의 조기발견과 적극적 치료 중요

노 흥 규
〈충남의대 교수〉

개 요

질병의 예방은 흔히 일차 예방, 이차 예방 및 삼차 예방으로 분류되는데 일차 예방이라함은 특정 질병의 발생을 원천적으로 방지하는 방법을 말하며 이차 예방은 병의 발생을 조기에 발견하여 적절한 치료를 행함으로서 합병증을 줄여 병에 의한 장애를 적게 하는데 목적이 있고 삼차 예방은 이미 발생된 질병에 의하여 장애가 초래되었을 경우 이를 적절히 치료하여 사회활동에 대한 제한을 최소화하는 재활치료가 주를 이룬다.

갑상선 질환은 갑상선기능항진증, 갑상선기능저하증, 갑상선염, 단순 갑상선종을 비롯하여 갑상선 종양등 여러 종류가 있다. 이러한 여러 갑상선 질환의 원인은 대부분 잘 밝혀져 있지 않은 상태이다. 따라서 원인이 확실히 밝혀지지 않은 여건에서 갑상선 질환의 일차 예방은 많은 어려운 점이 있다.

갑상선기능항진증의 예방

갑상선기능항진증은 일부의 환자에서 스트레스후에 갑상선기능항진증의 증상이 발생되는 것을 볼 수 있다. 가정불화, 경제적인 파산, 과다한 업무, 가족의 죽음등 심리적인 스트레스가 심한 경우에 발병하기도 하고 또한 육체적인 과로 즉 군에서 훈련중에 발병하거나 외국여행중에 기능항진증의 증상이 발생되고는 한다. 이와같은 정신적 혹은 육체적 스트레스가 증상을 악화시키는 하나의 인자로서 직접적인 원인이라고는 볼 수 없지만 갑상선기능항진증이 잘 발생될 수 있는 체질을 가진 사람에서는 증상 발현에 있어서 중요한 유발인자가 될 수 있다. 그러므로 과거에 갑상선기능항진증을 앓았거나 현재 앓고있는 환자에서는 각각 재발 및 증상의 악화를 억제하기 위하여 심리적 혹은 육체적인 안정이 필요하다.

특히 갑상선기능항진증을 가지고 있는 남성들은 과음, 과로, 심한 운동후에 골격근의 마비가 초래되는 이른바 갑상선중독성 주기성 마비가 쉽게 초래될 수 있으므로 더욱 주의를 요한다. 갑상선기능항진증을 가진 남성에서는 갑상선 중독증상이 있는 시기에는 가급적 땀을 많이 흘리는 노동이나 운동을 삼가하고 술을 마시거나 과식을 하지 않는 것이 주기성마비를 예방하는데 매우 중요한 일이다. 갑상선기능항진증을 위시해서 기타 갑상선 질환의 치료 및 예방을 위하여 권장할 만한 특별한 식이요법은 없다. 갑상선이 갑상선 호르몬을 생산하는데 있어서 요오드가 필요하기 때문에 요오드의 과잉섭취가 갑상선기능항진증을 유발할 것으로 생각하여 요오드 섭취를 지나치게 억제하거나 반대로 갑상선기능저하증 환자에서 요오드를 투여할 경우 도움을 받을 수 있다 하여 김, 미역 및 다시마등 해조류를 다량으로 먹는 것이 좋을 것으로 생각하는 사람을 많이 볼 수 있는데 이는 모두 잘못된 생각이다. 우리나라는 다른 나라에 비해서 비교적 요오드의 섭취가 많은 지역이므로 요오드 섭취가 부족하여 갑상선 질환이 발생되는 예는 없다. 또한 단순히 음식물중에 요오드의 섭취가 많다하여 갑상선기능항진증은 발생되는 것이 아니므로 안심하고 해조류등을 먹어도 무방하다. 그러나 이미 갑상선질환을 가지고 있는 환자에서는 약물등을 통한 대량의 요오드 섭취가 갑상선의 기능이상을 초래하거나 병의 악화를 나타낼 수가 있다. 예를들면 갑상선염이 있는 환자에서 요오드가 많이 포함된 방사선조영제를 이용하여 방사선촬영을 시행하거나 요오드가 많이 함유된 약물(예, 심부정맥등으로 아미오다론을 복용)등을 복용할 경우에는 갑상선기능저하증 및 갑상선기능항진증이 일시적으로 악화될 수도 있다.

임신과 관련된 갑상선질환의 예방

자가면역성 갑상선질환을 가진 환자에서는 임신전, 임신중 및 분만후에 특별한 주의를 요한다. 갑상선기능항진증(그레이브스병)을 치료하지 않을 경우에는 임신이 잘 되지 않거나 자연유산의 빈도가 높으며 분만시 갑상선기능항진증의 합병증으로 심각한 상황에 처할 수 있으므로 임신전에 충분히 갑상선기능항진증 상태를 교정한 후 임신하는 것이 좋으며 임신중에도 전문의의 지시에 따라서 항갑상선제 치료를 적절히 받는 것이 중요하다. 대부분의 자가면역성 갑상선질환은 분만후 2～6개월 사이에 악화되는 것이 일반적인 현상이다. 갑상선기능항진증 역시 임신중 호전되었던 증상들이 분만 수개월부터 더욱 악화되는 것이 흔히 관찰되며 또한 자가면역성 갑상선염을 가지고 있던 환자에서는 임신전이나 임신기간중에 정상 갑상선 기능을 나타내었다 할지라도 분만후 일시적으로 기능항진증이 발생되고 뒤이어 기능저하증이 속발하는 소위 산후갑상선염이 잘 발생될 수 있다. 이러한 산후 갑상선염의 빈도는 매우 높은 것으로 알려지고 있으며 현재 부모 혹은 친척중에 갑상선질환을 앓고 있는 사람에서 자주 나타난다. 그러므로 자가면역성 갑상선질환이 있거나 과거력이 있는 환자에서는 산후 갑상선 기능이상에 많은 관심을 가져야 하며 임신중 및 분만후에 정기적인 갑상선 전문의의 진료를 받는 것이 중요하다.

아급성 갑상선염 조기진단과 예방

아급성 갑상선염은 감기, 몸살, 독감등의 증상을 보이는 바이러스 감염 후에 갑상선 부위가 만질 때 아프고 피곤감, 전신무력감, 심계항진등의 증상을 나타내는 갑상선염과 갑상선 중독증이 함께 나타나는 질환이다. 흔히 겨울철에 발생이 잦고 감기, 몸살, 독감을 앓고 난 후 약 2～3주에 발병하는데 갑상선 부위가 부어 오르고 아프다. 이 질환의 예방을 위해서는 우선 독감등을 예방하여야 하는데 이를 위해서는 적당한 운동과 골고루 영양섭취 그리고 충분한 휴식을 취하며 상기도 감염이 유행하는 시기에는 손과 발을 청결히 하고 밀집지역이나 혼잡한 곳을 피하는 것이 중요하다. 그리고 감기 및 몸살에 걸린후 회복기에 갑상선부위 동통이나 만져서 아픈 증상이 생기면 즉시 갑상선 전문의의 진찰을 받아 조기치료를 시행하여야 한다.

갑상선암의 조기진단과 예방

갑상선에서 생기는 결절(종양)은 양성결절과 악성결절로 나뉘는데 전체 결절중에서 악성결절은 약 5%로 추산되고 있다. 갑상선 결절중에서 실제 환자의 건강 및 생명에 영향을 미치는 것은 갑상선암이므로 갑상선 결절 환자중에서 갑상선암을 찾아내는 것이 중요하다. 갑상선에 결절이 생긴 경우 결절이 매우 딱딱하고 최근에 갑자기 커졌으며 쉰 목소리의 증상이 있고 경부 임파선이 부어있을 때에는 특히 암의 가능성이 높다. 갑상선은 목 앞부분에 위치하여 갑상선 결절이 있을 경우에는 쉽게 만져지는 경우가 대부분이므로 정기적으로 목에 관심을 가지고 갑상선을 만져보는 것이 중요하다. 갑상선 결절의 진단은 겉으로 나타나는 진찰소견만으로는 암과 양성결절의 감별이 어렵기 때문에 주로 초음파, 갑상선 세침흡인검사, 갑상선 스캔 및 갑상선 조직검사등을 통하여 이루어지며 이들 검사는 대부분 안전하여 부작용이나 합병증은 거의 없다. 갑상선결절은 대부분 양성결절로서 갑상선결절이 만져질 경우에는 조기에 위와 같은 검사를 시행하여 적절한 치료를 받는 것이 중요하다.

회 원 가 입 안 내

최근 경제성장에 따른 산업화, 도시화 식생활의 변화와 더불어 급격하게 증가하고 있는 成人病(암, 당뇨병, 고혈압, 심장병, 뇌혈관질환, 간경변증, 만성간장염, 비만증)은 사회각계에서 중견으로 활약중인 3～40代에서 주로 발병하여 개인적 불행은 물론 국가적 인력자원 손실을 초래함으로서 바야흐로 사회적인 중대문제로 등장하게 되었습니다.

이에 따라 本會는 成人病의 예방 및 치료기술을 개발 보급하고 지도계몽을 통하여 국민보건향상과 복지사회구현에 이바지하고자 하는 바 관심있는 분들의 적극적인 참여와 협조 있으시기 바랍니다.

◈事 業

1. 성인병의 예방 및 치료에 관한 기술개발 보급 및 지도계몽
2. 성인병에 관한 연구조사 및 기술의 평가
3. 성인병에 관한 의약품의 연구개발
4. 성인병진료를 위한 전문의료기관의 설치운영
5. 성인병예방 및 치료에 관한 도서의 출판 및 보급
6. 기타 목적 달성을 위한 부대사업

◈會員의 자격

1. 正会員 : 협회의 사업에 찬동하고 이에 참여하는 성인병 관계학자 및 전문가 또는 본협회 발전에 功이 있는者
2. 特別會員 : 협회의 목적과 사업에 찬동하고 협회사업서 자진 참여하는 사업체(自營者포함)의 長 또는 단체의 대표자
3. 一般會員 : 협회의 목적과 사업에 찬동하고 협회사업에 자진참여하는 성인병에 관심을 가진자
4. 法人團體會員 : 협회목적과 사업에 찬동하고 성인병예방사업에 자진참여하는 법인 또는 단체

◈入會節次

1. 協會사무처에서 배부하는 소정양식의 입회원서를 제출하여 理事會의 동의를 받아야 함
2. 입회시는 입회비 및 年會費를 동시에 납부하여야 함

※기타 자세한 사항은 협회사무처로 문의하시기 바랍니다.
사무처주소 : 서울서초구 서초동 1600－3(대림빌딩 6층)
전 화 번 호 : 588－1461, 1462

사단법인 한 국 성 인 병 예 방 협 회