

폐경기의 증상

폐경기의 증상은 시기에 따라 급성 증상, 아급성 증상, 만성 후유증으로 나눌 수 있다.

폐경기의 급성 증상은 안면 홍조와 밤에 땀이 나고, 가끔 불면증과 실신, 가슴이 뛰고 머리가 아픈 증상들이 동반될 수 있으며, 월경을 할 수 있는 초기 폐경기부터 나타날 수 있다.

안면홍조란 얼굴, 목, 허리 혹은 가슴부위의 피부가 갑작스럽게 붉

특 집

갱년기, 이렇게 극복한다

폐경기 증상과 치료

백 희 수 · 삼성 제일병원 산부인과

게 변하며, 이 부위에서 시작되어 여러 방향, 때로는 전신으로 불쾌한 열감이 퍼져가고 가끔씩 발한이 동반되기도 하는 것을 말한다.

평균 지속시간은 약 3분 정도이며 개개인에 따라 그 지속 시간이 매우 다양하다.

때에 따라서 안면 홍조에 이어 많은 양의 발한이 일어나기도 하는 반면, 아주 드물게 발한을 호소하는 경우도 있다.

발한의 경우 밤중에 여러 번 일어나 창을 열고 샤워를

하며 옷을 갈아입거나 침대보를 갈아야 할 정도로 불편함을 호소하기도 한다.

이러한 폐경기에 흔히 나타나는 홍조현상은 되풀이 되거나 그 정도가 심한 경우 심리적 불편을 초래할 수 있다. 우선 수면 증 자주 깨어나게 되므로 만성 수면 박탈과 피로가 나타나며 이에 따라 짜증, 기분의 변화, 우유부단함, 집중곤란 등의 증상이 나타날 수 있다.

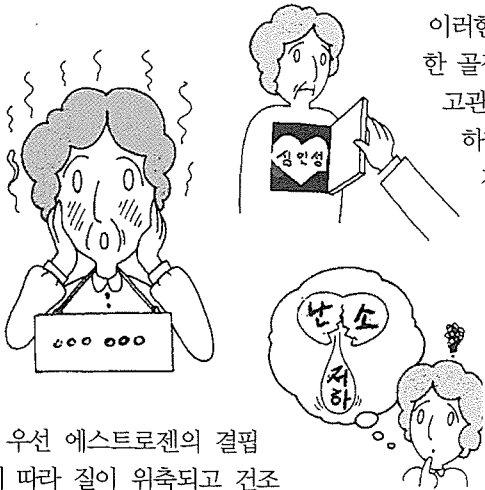
폐경기와 관련된 심리적 증상으로는 흔히 신경과민, 집중력 저하, 기억력 감퇴, 공격성, 긴장, 불면, 우울, 짜증, 의욕상실, 우유부단함, 자신감의 상실 등이 있다. 그 중 우울이 가장 흔히 나타나는 증상이다. 그러나 폐경이 우울한 기분을 유발할 수는 있으나 우울증을 유발하지는 않는다.

아급성 증상으로는 비노생 식기의 위축에 의한 증상과 피부의 변화가 있다.

폐경기에 따르는 여성호르몬의 결핍으로 질과 요도의 위축을 야기하게 되며, 이러한 위축으로 발생하는 증상으로는 질 건조감, 성교통, 빈번한 세균성 감염, 빈뇨, 배뇨곤란, 그리고 요실금 등이 있다.

폐경기 여성들이 겪게 되는 성기능 장애를 크게 나누어 보면 성욕 장애, 성교빈도의 감소, 성교통, 성반응의 장애 또는 감각장애, 배우자의 성적 장애 등 5가지 원인으로 나누어 볼 수 있다.





이러한 골다공증에 의한 골절은 척추, 손목, 고관절 부위에 호발하며 회복이 잘 되지 않아 여러 가지 합병증을 일으킬 수 있다.

기종의 골다공증은 원상태로 치료될 수는 없으며 예방이 중요하다.

골소실에 의해 골다공증이 발생하면 골소실을 억제하여 더 이상의 골량 감소를 막는 방법이 있으나 골형성을 촉진시켜 골량을 증가시키는 효과적인 방법은 거의 없다.

심혈관질환은 폐경여성의 가장 큰 사망 원인의 하나로 에스트로젠 결핍에 의한 혈중 지질 농도의 변화와 동맥혈관벽의 변화로 인하여 그 위험성이 증가한다.

폐경기의 진단은 임상적 증상이 가장 중요하며 난포 자극호르몬, 황체화 호르몬, 에스트로젠의 측정으로 최종 진단할 수 있다.

치료

조기 폐경환자와 폐경기 증상이 있는 폐경기 여성에서 우선적으로 시행할 수 있는 치료방법으로 호르몬 대체요법이 있다. 에스트로젠에 대한 금기증이 없으면 가능한 한 빨리 호르몬 대체요법을 시작하여야 한다.

호르몬 대체요법의 궁극적인 목표는 골다공증과 심혈관질환의 예방 및 치료이다. 호르몬 대체요법이 골밀도 감소를 예방하고 나아가서 골절을 예방한다는 사실은 이미 확립된 바 있으며 호르몬 대체요법시 사용되는 에스트로젠 제제가 현재까지 골절예방에 가장 효과가 좋은 약제로 알려져 있다.

또한 호르몬 대체요법은 심혈관 질환을 예방하고 심혈관 질환의 위험이 높은 여성에서 여러 질환의 발생빈도를 감소시켜 이미 심혈관 질환에 이환된 환자에서는 이로 인한 사망률을 감소시킨다.

호르몬 대체 요법 외에도 비노생식기 증상에는 약물요법이나 수술방법, 기타 운동 등이 추천되고 있다.

그밖에 커피, 술, 짜고 매운 음식을 먹으면 자극이 되므로 이와 같은 음식을 피하고 심적인 안정을 취하는 것이 좋다. 그리고 실내 온도가 높을 때 잘 발생하므로 겨울철에 두꺼운 옷을 입지 말고 얇은 옷을 여러 벌 입은 후 수시로 걸옷을 벗었다 입었다하면서 조절하는 것이 좋다.

또한 적절한 운동은 본인 스스로 건강하다고 느낄 수 있게 해주므로 심적 안정을 가져온다. 행동요법으로는 일정한 속도의 규칙적 호흡법이 근육이완 훈련에 비해 안면 홍조의 빈도를 낮출 수도 있다. ㉞

우선 에스트로젠의 결핍에 따라 질이 위축되고 건조해지면 성교곤란이 있게 되며, 따라서 성교횟수가 줄게 되고 이는 위축과 성교 곤란을 가중시켜 자연 성에 대한 관심의 저하를 가져오게 된다.

또한 폐경 후에 요실금이 생기는 경우도 있다. 자궁은 점차 작아지고, 자궁탈출증, 직장탈출증, 혹은 방광 탈출증 등이 발생할 수 있으며, 유방은 위축이 일어나 크기가 작아진다.

피부는 얇아지고 건조해짐에 따라 가려움증과 타박상의 빈도가 증가하고, 매우 드문 일이지는 하지만 어떤 여성들은 “개미가 기어가는 듯한” 느낌을 호소하기도 한다.

폐경기의 만성적인 후유증으로는 골다공증과 심혈관 질환이 있다.

골다공증은 골량감소로 인하여 쉽게 골절이 일어날 수 있는 상태를 말하는데 이미 생긴 골다공증을 치료할 수는 없으므로 예방이 가장 중요하다.