

편두통과 목육

편두통이란 머리 한 쪽이 마치 맥박이 뛰듯이 육신거리고 지끈거리는 증상을 말한다. 뇌의 혈관이 지나치게 확장되어 혈액순환에 이상이 생겨 일어나는 증세이다.

편두통은 몇 주 또는 몇 개월에 걸쳐 주기적으로 나타나기도 하는데 스트레스가 심할 경우에는 증세가 더욱 심해진다.

화를 내지 못하고 자제를 잘 하며 남에게 예의 바르고 사려 깊으며 유능하고 성취욕이 강한 완벽주의와 강박관념이 강한 사람에게 많이 나타난다.

전문적인 진단과 치료가 따라야 하므로 여기에서는 도움이 될 수 있는 목욕법에 대해 알아보기로 하자.

보통 편두통이 시작되기 직전에 얼굴색에 변화가 일어나는 경우가 많다. 얼굴에 홍조를 띠는 형과 얼굴이 창백해지는 형이 그것이다.

긴장을 하면 머리로 가는 혈관이 급격히 확장될 때 얼굴이 붉어진다. 술을 많이 마시면 얼굴이 빨개지는 형으로 주로 뚱뚱한 사람에게 많다. 확장된 혈관을 수축시키려면 몸의 일부를 차게 해야 한다.

몸을 차게 한다고 머리를 직접 차게 하면 급격한 혈압상승으로 오히려 악화될 수도 있다. 두통의 징후가 오면 머리에서 가장 먼 발을 차게 해야 한다. 잠자리에서 발끝까지 찬 물에 담근다.

말초혈관이 갑자기 수축하면서 반사적으로 머리혈관도 수축하게 돼 두통 발작이 멈출 수 있다. 얼굴이 붉게 통증이 오는 사람이라면 꼭 발작을 느끼지 않더라도 하루에 몇 번씩 맨발을 찬물에 담그거나 물을 끼얹는 습관을 들이는 것이 좋다.

반대로 긴장을 하면 머리의 혈관이 급격히 수축해서 얼굴이 새파래지는 사람도 있다. 술을 마시면 창백해지는 사람인데 마르고 신경질적인 사람에게 많다. 수축된 혈관을 확장시키려면 몸을 뜨거운 물과 찬물에 교대로 담그는 온랭교대욕이 효과적이다.

팔꿈치와 허벅지 이하를 뜨거운 물에 2~3분간 담그었다가 찬물에 10~20초 가량 담그어 손과 발을 비벼 주는 것을 5~6회 정도 반복하면 된다. 말초혈관이 확장돼 수축성 두통이 가라앉을 수 있다.

그러나 고혈압인 사람은 이 방법을 피해야 한다. 급격한 자극이 급격한 혈압상승을 유도할 수도 있기 때문이다.

(1998.7.9 포스코 신문)

우울증은 마음의 감기

IMF 체제와 함께 가벼운 우울증 환자가 크게 늘고 있다. 우울증은 원래 감정이 침울해지는 마음의 병이지만 증상이 처음에는 가벼워져서 「위장상태가 나쁘다」는 등 신체상의 증상을 호소하는

것이 특징이다.

내과적인 치료법으로는 고칠 수 없는 증상의 원인이 우울증으로 밝혀지는 경우가 있으며 항울제투여로 간단히 치료되는 경우가 있다.

그러나 가벼운 우울증이라고 해도 환자 자신의 힘만으로 극복되지 않는 증상이 많으며, 전문의는 「가족이 변화를 눈치 채거나 직장 동료가 늦기 전에 환자를 의뢰기관에 데려가서 조기치료를 받도록 도와주는 것이 최선의 길」이라고 충고했다.

우울증은 기분이 침울해져서 흥미나 회노애락의 감정이 사라지고 만사 비관적으로 생각되는 등 정신적인 침하상태를 말한다. 그러나 정신신경과 전문의는 이런 증상이 없더라도 두통과 위장장애에 시달리는 많은 환자가 실상은 가벼운 우울증 환자인 경우가 늘고 있다고 지적한다.

따라서 내과담당의사의 치료를 받고도 만성적인 두통이나 위장장애가 치유되지 않을 경우 오히려 정신신경과 치료를 받으면 간단한 항울제투여만으로 거뜬히 완치되는 경우가 있다.

몸이 고단하다, 잠을 잘 수 없다는 등 신체건강의 이상을 내과의사에게 호소하면 단순히 「자율신경실조증」이라는 진단을 내리므로 별도로 정신신경과 수진을 할 기회를 놓치게 된다.

우울증은 「마음의 감기」라고

불리를 만큼 정신과의 혼란 질병이지만 내과의사가 꼬집어 내기에는 어려운 것이 현실이다. 그러나 우울증에 수반되는 신체증상에는 특징이 있다.

예를 들어 「수면장애」의 경우도 단순한 불면증이 아니라, 새벽에 선잠이 깨고 기분이 나쁜 증상이 지속되며 오전중엔 이런 상태가 해소되고 오후에는 멀쩡해지는 하루중의 「순환현상」이 나타난다.

업무성적의 능률 감퇴도 본인뿐 아니라 가족과 직장동료 눈에 먼저 나타나므로 본인의 자각증세가 없어도 함께 병원으로 인도해 주는 것이 더 큰 불행을 막는 예방책이다.

우울증은 이혼과 실업 가족의 사망, 직장분규, 스트레스, 출장근무, 승진탈락 등 환경변화에 따라 발병하기 쉽다. 특히 열심히 일하는 직장인에게 많으며 일은 태산 같은데 능률이 오르지 않는다고 호소하는 환자가 많다.

이 증상에는 항울증 치료약 복용과 휴식이 무엇보다도 필요하다. 주변 사람과 가족이 휴직중에 가까이 지켜봐 주는 것도 중요하다. 그러나 주변에서 무리하게 여행을 권유하는 것은 역효과적이며 본인이 회복해서 의욕이 생길 때까지 기다려줘야 한다.

또 고령자에게서는 가벼운 우울증을 건망증 등 치매초기 증상으로 착각 당하는 경우도 있다