

코골이 해결

코골이는 성인의 약 25~45%에게서 나타나는 흔한 현상이며 그 중 5~10% 정도는 잠을 자면서 무호흡증을 보인다.

코골이 환자의 약 90%는 목젓이나 편도가 두터우며, 목 안에 가래가 자주 보이기 때문에 담배를 많이 피우거나 직장의 작업 환경이 나쁘거나 혹은 나이가 들어 입과 목의 조직에 긴장도가 떨어진다면 코골이가 심해질 수도 있다.

코골이가 심한 환자들은 동년배의 비슷한 체중을 가진 사람에 비해서 고혈압 혹은 협심증을 갖고 있을 확률이 높다. 코골이가 심해지면 잠을 자다가 숨이 멈춰지는 수면 무호흡증의 단계로 진행되며 심장, 폐 등에 심각한 영향을 미칠 수 있다. 자다가 호흡이 멈춰지면 폐와 심장에 과부하를 주게 되며, 전신에 고혈압을 일으킬 수 있다. 이는 혈중 산소와 이산화탄소의 변화가 환자에게 나타나기 때문이다. 코골이는 수면 중 기도가 부분적으로 막히는 것을 의미하지만 무호흡은 완전한 막힘, 즉 폐쇄를 의미한다.

코골이 환자에 대한 일반적인 치료법으로는 생활습관을 개선하는 방법과 수술을 하는 방법이 있다.

1. 손쉬운 자기치료법

- 체중을 줄이고 근육을 강화할 수 있도록 매일 규칙적인 운동을 한다.
- 잠들기 전 3시간 동안은 음주를 금한다.
- 야간에 진정제나 수면제 등의 약물을 금한다.
- 옆으로 잠을 잔다(테니스 공을 잠옷의 등쪽에 고정시켜 놓으면 도움이 된다)
- 침대의 머리 쪽을 높인다.(30도 정도)

- 수면 중에 턱이 들리도록 경추 보호대(Cervical collar)를 한다.
- 높은 베개를 피한다.
- 콜라나 커피를 마시고 함께 자는 사람이 먼저 잠 들 수 있도록 배려한다.

2. 코골이 수술

생활습관의 개선만으로는 심한 코골이의 치료가 쉽지 않기 때문에 수술을 하기도 하는데 메스를 이용한 수술은 섬세한 목젓의 모양을 제대로 살리지 못하고 목젓 주위의 조직을 제거하게 되며 수술 후 물을 마시면 코로 새어나오는 부작용이 있다. 전신마취를 해야 함은 물론 금식을 해야 하며 일주일 정도의 입원 기간이 필요하다. 그래서 요즘은 15분 내외의 적은 시간과 통증이 거의 없는 레이저 수술이 일반화되고 있다.

최근에 소개된 고주파 온열 수술법은 수술 후의 결과 확인에 한 달 정도가 걸린다는 점을 제외하고는 통증이나 인두 이물감이 전혀 없는 훌륭한 수술법으로 인정받고 있다.

수술 후 주의할 점으로는 끈적거리는 검은 빛깔의 가래나 피 섞인 침 등이 약간 나올 수 있으나 피가 뚝뚝 떨어지듯이 나오면 즉시 담당의사에게 알려야 한다. 음료를 마실 때 빨대를 이용하는 것은 수술 부위에 긴장을 주어 출혈을 유발할 수도 있으니 피하도록 한다. 음식을 먹게 되면 물이나 가루로 된 진통제를 먹을 수 있고 음식을 먹은 후에는 소독액으로 목안을 행구어 낸다. 