

만성피로 만만히 봤던 병 키 운다

어깨가 빠근하고, 자고 일어나도 잔 것 같지 않거나, 물 먹은 숨처럼 몸이 무겁다... 이 같은 만성 피로는 여러 질병의 전조증상이다.

세란병원 내과 한원희 과장은 "피로 때문에 병원을 찾는 환자 10명 중 1~2명에서 성인병 등 질환이 발견된다"며 "생활 주기가 이전과 다름없는데도 부쩍 피곤하고, 폭 자도 개운치 않으면 병원에서 검사를 받아 보라"고 권했다. 소변·혈액 검사와 X선·복부초음파 촬영 등을 통해 피로의 원인 질환을 밝혀내야 더 큰 병을 막을 수 있다.

간질환

40대 회사원 윤씨는 왼쪽 가슴이 묵직하고, 속이 더부룩하면서, 오후로 갈수록 목 견디게 피곤해지곤 했다. 또 소변 색깔이 눈에 띄게 탁했다. 내과를 찾아 간단한 검사를 받아보니 급성 간염. 간염이나 지방간은 극심한 피로감을 몰고 온다.

급성 간염은 소변 색깔이 설탕노랑게 변하며 구역질이 나고, 만성 간염은 지속적으로 피곤한 증상만 나타난다.

갑상선 기능저하증

30대 회사원 이씨는 몇 달 사이에 체중이 5kg이나 늘고 유난히 추위를 타며 피로감이 심했

다. 겨울이라 운동량이 줄어 살이 찌고, 더 피곤하러니 생각하던 이씨는 운동을 해도 몸이 나아지지 않자 병원을 찾았다. 갑상선기능 저하증이었다.

에스터클리닉 여에스터 원장은 "갑상선기능 저하증에 걸리면 체중이 늘고 추위를 잘 타는 반면, 갑상선 항진증에 걸리면 체중이 급격하게 줄고 더위를 탄다"고 설명했다. 목 부위가 튀어나오고, 월경 주기나 양에 변화가 생기는 경우도 흔하다.

빈혈

주부 오씨는 몇 달 전부터 부쩍 피로감을 느끼던 차에 "얼굴이 누렇게 땀다"는 주위의 말을 듣고 병원을 찾았다. 진단 결과는 빈혈. 자궁에 근종이 있어서 피가 난 탓이었다.

빈혈에 걸려도 간질환처럼 얼굴이 누렇게 뜨고, 피로가 심해진다. 어지러움을 느끼는 것은 환자에 따라 다르다. 특히 빈혈은 서서히 진행되어, 몸이 적응하기 때문에 잘 모르고 지내기 일쑤. 심해지면 맥박이 빨라지고 숨이 차며 쉽게 피로해진다.

만성피로증후군

특별한 원인 없이 피로를 낳는 병이 만성피로증후군이다. 남녀노소 관계없이 6개월 이상 손 하나 까딱하기 어려운 피로에 시달리며, 근육통, 인후염 등 가벼운 몸살 증상이 함께 오기도 한다. 원인은 명확히 밝혀지지 않

았지만, 전문가들은 스트레스와 환경 오염으로 인한 면역 질환의 하나로 보고 있다.

정확하게 진단하기도 어려워 병원을 들락거리며 온갖 검사를 다 하게 된다. 다른 질환이 발견되지 않고 피로가 계속되면 만성피로증후군을 의심하게 되는데 2차 질병으로 발전하지 않도록 관리해야 한다.

수면무호흡증

대수롭지 않게 여기기 쉽지만 코골이가 심할 때 생기는 수면무호흡증도 피로를 부른다. 잠자는 동안 산소를 충분히 공급받지 못해 숙면을 취하지 못하기 때문에 자고 나도 계속 피곤하다. 베개를 머리 밑이 아닌 목 밑에 대고 자면 코골이가 줄고 피곤도 덜 수 있다.

우울증

신체 질환만 피로를 부르는 게 아니다. 우울증과 같은 정신 질환도 상당한 신체적 문제를 유발한다.

다른 질병에서 오는 피로는 대체로 오후에 심해지는 반면 우울증으로 인한 피로는 오히려 자고 일어난 아침에 심한 경우가 많다. "아침에 눈 뜨기가 무섭다"고 말하는 사람이라면 신경정신과를 찾는 게 좋다.

폐, 심장질환, 암 등

이밖에 가래를 동반하는 기침이 있으면서 저녁 무렵 피곤하면 폐결핵, 비만한 사람이 갑자기

목이 타고 소변량이 많아지면서 피로함을 느끼면 당뇨병을 의심해 봐야 한다.

심장 질환, 암도 몸을 지치게 만드는 대표적인 질병이다. 특히 체중이 갑자기 줄고 '밥맛이 없을 때'에는 악성 종양 가능성이 있으므로 빨리 병원을 찾도록 한다. 알레르기인 사람도 체내 화학 물질로 인해 졸리고 피로해진다. (한국일보 2003. 1.20)

꼭 끼는 바지 건강에 해롭다

브리트리 스피어스, 크리스티나 아길레라 등 유명 연예인들의 영향으로 젊은 여성들 사이에서 인기를 얻고 있는 꼭 끼는 바지가 건강에 해롭다는 연구결과가 나왔다.

캐나다 온타리오주 '티민스 앤 디스트릭트 병원'의 맥빈더 파르마 박사는 최근 캐나다 의학협회지에 기고한 글을 통해 몸에 꼭 끼는 골반바지는 엉덩이 뼈 아래 감각 신경을 건드려 허벅지가 따끔거리는 등의 '지각이상(知覺異常)' 증상을 일으킬 수 있다고 경고하고 실제 이런 증세로 3명의 여성이 자신의 병원에서 치료를 받고 있다고 밝혔다.

파르마 박사는 꼭 끼는 바지를 즐겨 입었던 이들 3명의 여성이 허벅지 부위에 따끔거리고 타는 듯한 통증을 호소했다고 말하고 '이러한 증상은 헐렁한 옷을 입기 시작하면서 6주 이내에 모두 사라졌다'고 설명했다.

박사는 또 이런 스타일의 바지

가 유행함에 따라 같은 증상을 보이는 환자들이 늘어날 것으로 보고 있다며 벨트 부분이 허리까지 올라오는 바지나 헐렁한 옷을 입고 다니는 것이 좋다고 충고했다.

지각이상은 안전 벨트를 매거나 꼭 끼는 속옷을 입었을 때, 오랜 시간 다리를 꼬고 앉아 있는 경우에 나타나기 쉽고 두툼한 지갑을 바지 주머니에 오랫동안 넣고 다니는 경우에도 같은 증상을 보일 수 있다고 전문가들은 지적한다. (중앙일보. 2003. 1.10)

출산할때 딸보다 아들이 더 위험

출산할 때 딸보다 아들의 건강 상태가 나쁠 가능성이 크다는 연구결과가 나왔다.

네덜란드 암스테르담의 '온제리브(Onze Lieve)' 산부인과 연구팀은 미국의학협회(AMA)에서 발행하는 <산부인과학> 저널 최근호에 발표한 보고서에서 1990~1994년 사이 네덜란드에서 출생한 40만명 이상의 신생아 병원 자료를 분석한 결과 이른바 '태아곤란증'을 겪을 가능성이 여자 아이에 비해 남자 아이가 48%나 높은 것으로 나타났다.

태아곤란증은 출산시 산소 부족으로 태아가 자궁 안에서 가사 상태에 빠지는 것을 말한다.

연구팀은 또 출산 직후 신생아 사망률도 남자아이가 27%나 높았고 건강 상태 역시 더 나쁜것으로 조사됐다고 밝혔다. (중앙일보.

2003.1.10)

'사이버 나이프 수술' 등장

방사선을 이용해 암을 수술하듯 없애는 '사이버 나이프 수술법'이 한국에서도 본격화됐다.

원자력병원 류성렬(柳星烈) 박사는 지난해 6월 '사이버 나이프' 장비를 국내에 처음 도입해 133명의 암 환자를 대상으로 시술한 결과 수술 환자 80%에서 암을 제거하는 데 성공했다고 21일 밝혔다.

사이버 나이프는 강한 에너지의 가는 방사선을 수백 개의 방향에서 암 부위에 한꺼번에 쏘여 칼로 수술하듯 암세포를 죽이는 수술법이다.

이 수술은 환자가 피를 흘리지 않고 주변 정상 조직에 피해가 거의 없다. 또 수술에 걸리는 시간이 1시간에서 1시간 반에 불과한데다 최대 3회 정도 시술을 받으면 돼 환자가 일상생활에 빨리 복귀할 수 있다.

류 박사는 "지금까지 방사선 수술은 머리에 암이 생긴 환자에게만 적용할 수 있었으나 이제 사이버 나이프로 모든 위치의 암을 수술할 수 있게 됐다"며 "그동안 방사선으로 치료할 수 없었던 환자도 사이버 나이프로 수술한 경우가 58명이나 됐다"고 밝혔다.

사이버 나이프는 한번 수술하는데 600만~1000만원이 든다. 하지만 너무 큰 암이나 이미 주위로 심하게 전이되면 수술하기가 어렵다. (동아일보. 2003. 1.21) 