

겨울철 노인 건강

홍명호 고려대구로병원 가정의학과

올 해는 날씨가 제법 춥다. 추운 겨울철에 노인에게 부담이 될 수 있는 건강문제 몇 가지를 살펴보자.

1. 감기와 독감

감기는 건강한 성인이라도 1년에 3번 내지 4번 앓는 것이 보통이다. 대개 상기도 점막에 감기 바이러스가 감염되어 콧물, 코 막힘, 재채기, 인후통, 기침 같은 증상이 오고 때로는 목소리가 쉬기도 한다. 제일 흔한 바이러스는 라이노 바이러스로서 감기의 15% 내지 40%를 일으킨다. 그 이외에 인플루엔자 바이러스, 코로나 바이러스, 아데노 바이러스 등에 의한 상기도 감염이 5% 내지 15%를 차지한다.

감기는 신체적 접촉에 의하여 전염되므로 손을 자주 씻는 것이 예방에 아주 중요하다. 치료는特效약이 없으며, 물을 많이 마시고 충분히 휴식을 취하면 대개 자연 치유되는 것이 보통이다. 흡연을 금하고, 열이 나면 해열제, 두통이나 근육통이 있으면 진통제를 복용한다. 감기에는特效약이 없으므로 그때 그때 감기 증상에 따라서 대증요법으로 치료한다. 비타민 C를 대량 먹으면 감기 치료에 도움이 된다고 하지만 확실치는 않다. 그러나 감기 때문에 음식 섭취가 줄

어 들었다면 비타민C와 더불어 다른 영양제를 보충해 주는 것도 무방하다. 대량의 비타민C를 섭취하면 감기 예방에 효과가 있다고 하지만, 자주 손씻는 것이 감기의 제일 좋은 예방법이라고 할 수 있다.

독감은 인플루엔자 A 바이러스와 인플루엔자 B 바이러스 감염 때문에 발생하는데, 대개 갑작스러운 고열, 오한, 근육통, 두통, 식욕 감퇴 등의 증상이 발생한다. 독감에 걸리면 초기부터 심하게 아프고 얼굴이 붉게 홍조를 띄우고, 피부는 뜨겁게 열이 있고 땀으로 인하여 축축하다. 발열은 섭씨 41도에 이르며 3일 내지 7일간 계속 될 수도 있다. 안정과 휴식, 충분한 수분 섭취가 치료에 중요하며 열이 나면 해열제, 기침이 심하면 진해제를 쓸 수 있고, 폐나 심장, 대사질환, 또는 면역결핍질환 환자에게 심메트렐 같은 항바이러스 제제를 쓰는 경우도 있다.

독감은 폐염, 기관지 과민증, 심근염, 근육염, 심방염 같은 합병증이 올 수도 있다. 매년 9월, 10월 독감이 돌기 전에 독감 예방주사를 맞는 것이 좋다. 독감 예방주사를 맞지 못한 경우에는 먹는 독감 예방약도 있으므로 의사와 상의해서 독감 예방약 복용이 필요한지를 결정할 수도 있다.

2. 불면증

나이를 먹으면 잠자는 형태가 변한다. 노인들은 가장 얇은 잠이라고 할 수 있는 제 1단계 수면이 많아져 자주 깰 수가 있다. 잠이 안 온다고 수면제나 술을 마시고 잠을 자면 이 자체가 불면증의 원인이 된다. 날씨가 추우면 움츠러들고 운동을 기피하고 남들과 만나는 시간이 줄어서 고립되는 경우가 있는데 대낮에 우두키니 혼자서 방에 박혀 있거나 하지 말고 긍정적인 마음으로 친구들도 만나고 운동을 하는 것이 좋다. 잠자리에 드는 시간을 일정하게 정하여 규칙적으로 잠을 청하고, 기상시간도 일정한 시간에 일어나며, 너무 지나치게 덥거나 습기가 많으면 숙면을 취할 수 없으므로 실내 온도와 습도를 적당하게 하고 낮에 규칙적으로 운동을 하는 것이 좋다.

가능하면 낮잠을 자지 말고, 잠자리에 들기 전에 흡연이나 음주를 하지 말아야 한다. 오후에는 커피나

콜라 같은 카페인 함유 음료수를 피하고, 카페인이 함유된 두통약이나 피로 회복제를 피해야 한다. 초콜릿도 숙면을 방해하는 카페인이 들어 있으므로 잠자리 직전에 피하고 너무 지나치게 이르게 잠자리에 드는 것도 숙면에는 좋지 않으므로 피해야 한다.

3. 실신

실신은 갑작스러운 뇌혈류 감소 때문에 오는 것이 대부분이다. 뇌 혈류가 갑작스럽게 감소하는 경우는 심장 부정맥, 저혈압, 혈관 확장을 일으키는 경우, 좌삼부전처럼 심장이 제 기능을 못할 때를 들 수 있다. 이노제나 정신과 약, 혈압약 때문에 실신을 하는 경우도 있다. 대동맥 판막이 좁아지면 실신을 하는데, 대동맥 판막증은 그리 흔한 질환은 아니다. 미주신경-혈관의 반응 때문에 나타나는 실신이 흔한데, 이때는 구역질이 나고, 땀이 나며, 불안해하고, 열이 오른다. 심장 부정맥 때문에 오는 실신은 급작스럽게 나타나서 본인이 언제 쓰러졌는지 모르는 경우가 많다. 간질이나 발작 때문에 실신하는 경우도 물론 있다. 어지러우면서 쓰러지는 원인 중에는 노인이 몇 일 밤씩 잠을 못 이루는 경우도 꽤 흔한 편이다. 실신을 했으면 일단 병원에 가서 검사를 받는 것이 좋다.

4. 뇌졸중

뇌졸중은 우리 나라에서 가장 흔한 사망원인 중에 하나인데 노인 연령층에서 겨울에 비교적 많이 발생한다. 뇌졸중은 뇌출혈, 뇌혈관 경색으로 구분하는데, 뇌출혈은 뇌안에서 출혈하는 경우와 지주막하출혈로 나눌 수 있고, 뇌경색은 뇌혈관이 막히는 기전에 따라서 뇌혈관의 내강이 동맥경화증에 의하여 좁아지다가 막히는 뇌혈전이 있고, 뇌혈관이 다른 부위에서 부터 떨어져 나온 물질에 의하여 막히는 뇌색전이 있는데 다른 부위는 주로 심장에 문제가 있는 경우가 많다. 노인의 경우에는 뇌혈전에 의한 뇌허혈이 80% 정도로 압도적으로 많다고 하겠다.

뇌졸중은 발생한 다음에 치료하기보다는 발생을

사전 예방하는 것이 중요하다. 고혈압 치료를 성실하게 하고 담배를 피우지 않아야 한다. 심장병으로 진단되면 의사의 처방에 따라서 정성껏 치료를 하고, 특히 관상동맥질환 치료를 잘 해야한다. 심부전이나 부정맥도 뇌졸중의 원인이 되므로 잘 치료해야 한다. 혈중 지방질이 높으면 뇌졸중이 발생할 원인을 제공하기 때문에 고지혈증 치료를 하고, 그럴리는 없겠지만 코카인이나 히로뽕 같은 향락성 약품은 절대로 써서는 안 된다.

술을 절주하고 규칙적으로 운동을 해야한다. 과식이나 지나친 소식도 피해야 한다. 일시적으로 뇌허혈 증상이 와서 잠깐동안 마비가 왔다면 곧 병원으로 가서 심각하게 검진을 받고 사전에 본격적인 뇌졸중 발생 예방 대책을 세워야 한다. 일단 뇌출혈이 와서 환자가 의식을 잃었다면 무슨 알약이나 물약을 억지로 먹여서 숨쉬는 기도를 막아 소생불능의 상태를 유발시키지 말고 곧 구급차를 불러서 병원으로 환자를 후송해야 한다.

5. 가려움증

가려워서 밤잠을 설칠 수도 있는데, 너무 자주 목욕을 하고 비누질을 하고 매수건으로 때를 밀면 가려움증은 더욱 심해진다. 습도가 낮고 피부가 건조하면 더욱 악화된다. 목욕 횟수를 줄이고, 가급적이면 비누를 쓰지 않고 샤워를 하는데, 보습제를 사용하는 것이 도움이 될 수도 있다. ☺

