

여름 빗길 조심하세요! 노인골절의 예방과 응급처치

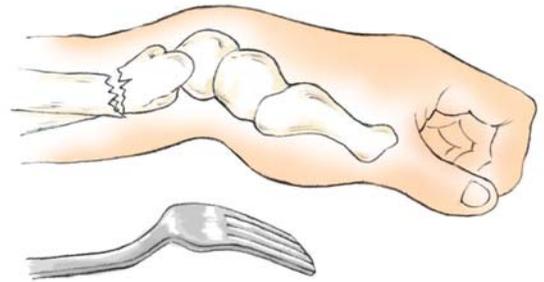
노인골절은 대체적으로 겨울철에 많이 발생한다고 알려져 있는데, 7월에도 노인골절환자가 많다. 그 이유는 장마철 빗길 또는 계단에서 미끄러지거나 목욕이 잦아져 욕실에서 넘어지는 사고가 많이 발생하기 때문이다. 노인들은 젊은 사람보다 골절 시 더 위험하므로 사소한 낙상이라도 통증이 있으면 즉시 병원을 찾아야한다. 그렇다면 병원에 가기 전 응급처치는 어떻게 해야 할까.

글 이희택(대한응급구조사협회 교육원장) 일러스트 이은주

노약자들은 자칫 넘어지더라도 하면 의외로 큰 부상을 입을 가망성이 높다. 이는 근 골격계부위의 노화현상으로 순발력이 떨어지는데다 대다수의 노인들이 퇴행성관절염 증상으로 넘어지기 쉽기 때문이다. 나이가 들면 칼슘이 자연적으로 체내에서 빠져나감으로써 뼈의 조직이 영성해지는 골다공증이 진행돼 작은 충격에도 골절의 위험에 노출된다.

특히 노령자나 골다공증 환자에서 흔히 볼 수 있는 콜레스 골절 (Colles' fracture)은 손을 뻗은 채로 넘어지거나 추락하였을 때 자주 일어나며, 손상된 손목이 포크 모양과 유사하므로 '은포크 변형' 이라는 특징적인 형태를 취한다.

다친 부위에 부목을 대어 고정시키고 삼각건을 이용하여 팔을 올려주면 부종과 통증이 감소된다. 2~3주 깁스를 하거나 안정을 취하면 회복된다.



생명에 위협을 주는 골절

골다공증이 있는 노령자나 폐경기 여성은 넘어지는 경미한 충격으로도 엉덩이뼈가 골절될 수 있다. 골반골 주위에는 많은 혈관들이 분포하고 있으므로 골반골 골절 시에는 혈관 손상이 동반될 가능성이 높고, 상당한 출혈이 발생할 수 있어 생명이 위협할 수도 있다.

고령자의 골반골 골절은 마취 후 깨어나기도 어렵고 합병증도 많아 수술이 어렵다. 또한 꼼짝 않고 장기간 누워있어야 하므로 활동이 떨어지고 식욕 감퇴로 인한 영양실조, 폐렴, 폐색전증, 혈전증, 심혈관계 합병증으로 사망 위험이 매우 높다.

뼈를 강하게 만드는 음식

가장 근본적인 대책은 뼈를 약하게 만드는 카페인과 알코올을 줄이고, 햇빛을 자주 쬐는 것이다. 여성의 경우는 폐경기후 급속도로 뼈가 약해지기 때문에 폐경 전 관리가 중요하므로 골절에 좋은 음식을 섭취하는 것이 좋다. 골절에 좋은 음식은 다음과 같다.

- 칼슘 - 연어, 멸치, 고기, 정어리, 굴 등
- 비타민 D - 우유, 곡류, 달걀 등
- 인 - 쇠고기, 닭고기, 생선 등
- 단백질 - 육류, 치즈 등

여름에는 빗길, 겨울에는 눈길, 흔히 욕실이나 마루 등 집안의 일상생활에서도 골절이 많이 발생하므로 항상 주의가 필요하다. 노인골절의 치료는 합병증과 사망률이 높기 때문에 사전 예방이 중요함을 꼭 인식해야 한다. 🔄