

과음하면 췌장도 괴롭다!



과음을 하면 간이 안 좋아 진다는 것은 당연한 말씀이다. 하지만 괴로운 것이 또 하나 있다. 작지만 중요한 장기인 췌장도 과음으로 망가질 우려가 크다. 흔히 이자라고 하는 췌장은 특히 알코올에 의한 염증이 발생하기 쉬운데 방치하면 췌장염과 췌장암으로 진행, 심하면 목숨도 잃을 수 있다.

음식물 소화에 중요한 췌장

췌장은 위장 뒤에 숨어있는 장기이다. 무게 70~120g, 길이는 12~20cm의 작은 크기로 위, 십이지장, 소장, 대장, 간, 담낭 등에 둘러싸여 있고, 많은 소화효소를 분비하여 음식을 소화시키는데 중요한 역할을 한다. 또한 내분비기능을 가져 인슐린을 분비해 혈당을 조절하기 때문에 췌장기능이 떨어지면 소화불량에 의한 복통, 설사가 발생하고, 혈당 조절이 안 돼 당뇨병을 야기하기도 한다.

이러한 췌장에 발생하는 대표적인 3대 질환으로는 급성췌장염, 만성췌장염 및 췌장암 등이 있다.

복통, 설사가 잦으면 췌장염 의심

췌장염으로 병원을 찾는 환자가 꾸준히 늘고 있다. 대부분이 알코올이 주된 요인으로 추정되고 있으며, 유전적인 요인도 적지 않고, 담석증도 발병원인이 된다. 지속적인 음주 시에는 췌액의 성분이 변하여 췌장염이 발생하게 되는데, 급성췌장염의 경우, 회복된 후에는 정상 기능을 할 수 있지만, 만성췌장염으로 발전하면 췌장이 망가져 제 기능을 못하는 경우가 많아 평소에 과도한 음주를 삼가는 것만이 예방책이다.

평소 건강한 췌장에 폭음, 폭식을 하면 소화효소나 담즙이 췌장 내로 거꾸로 들어와 췌장조직에 염증이

발생하게 되는데 이것이 급성췌장염이다. 급성췌장염에 걸리면 대부분 입원하여 며칠간 음식을 먹지 않고 정맥주사로 영양을 공급하고, 통증을 조절하고 합병증이 생기는지 관찰한다. 그 합병증으로는 췌장 주위에 물주머니가 생기거나, 췌장액으로 인해 주변에 괴사(생체 조직, 세포 일부가 부분적으로 죽는 것), 패혈증(세균이 혈액 속에 들어가 그 독소에 의해 중독 증세를 나타내거나 전신에 감염증을 일으키는 병), 고름, 출혈 등이 나타난다.

환자의 대부분은 보통 때에는 증상이 없는 경우가 많다. 증상이 나타나게 되면 간혹 복통과 체중감소, 설사 등이 반복되며, 췌장의 섬유화가 진행되면서 췌장 내부로 지나가는 담도를 막아서 황달이 발생할 수도 있다.

만성췌장염은 만성적인 염증으로 점차 췌장이 돌처럼 딱딱해지면서 장기간에 걸쳐 췌장 기능이 점차 소실되는 질환이다. 급성췌장염에 비해 알코올과 더 관련이 깊어 60~70%가 음주에 의해 발생해, 10~20년 동안 계속 술을 마셔온 연령대의 사람들, 즉 30대 후반부터 40대 정도의 만성 음주자에서 나타난다. 만성췌장염은 췌장의 위축을 가져오고 섬유화가 진행되거나 췌석이 생기기도 하며 췌장이 제 기능을 하지 못하기 때문에 당뇨증상이 나타나게 되고 체중이 감소, 췌석이 생겨 복통이 반복되는 악순환이 이어진다.

췌장염 환자에게는 금주가 가장 확실한 치료법이다. 평소 식사는 기름진 음식은 피하고 정기적으로 전문의에게 진찰을 받는 것이 중요하다. 췌장효소를 약제로 복용해 소화를 돕는 것도 좋다.

사망을 5위, 췌장암

우리 신체의 다른 부위와 마찬가지로 췌장에서도 암이 발생할 수 있다. 췌장암은 우리나라에서 발생하는 전체 암의 2.4%에 불과하지만, 암 발생으로 인한 사망 순위는 폐암, 위암, 간암, 대장암에 이어 5번째이다. 췌장암은 50세 이상의 고 연령층에서 주로 발생하는데 육류나 지방 성분이 많은 식사를 하는 사람에게 잘 걸리며, 흡연자, 만성췌장염 환자의 췌장암 발병률은 높다.

췌장암의 가장 흔한 증상은 췌장염과 비슷한 복통, 구역질, 구토, 체중감소, 황달 및 당뇨병 등이다. 이처럼 증상자체가 그다지 특징적이지 않아서 증상만으로는 췌장암을 적절한 시기에 진단하기는 매우 어렵다. 그래서 다른 질환을 의심해 병원을 찾았다가 췌장암을 진단 받기도 하고, 이미 병이 상당히 진행돼 수술이 불가능한 경우에 진단되는 수도 많다.

췌장암이 진단되면 최선의 방법은 수술이지만 췌장암 환자의 10~15% 정도만이 수술이 가능할 정도로 수술 가능한 경우조차 많지 않다. 다른 암들은 전이가 없으면 수술을 하지만 췌장암은 전이가 없어도 췌장 주위의 중요한 혈관 등으로 암이 파급된 경우가 많아 수술이 불가능할 때가 대부분이다. 하지만 최근에는 새로운 수술법, 항암제가 개발 되고 있어 치료 가능성이 증가되고 있다.

췌장암을 예방하기 위해서는 건강한 생활과 함께 술이나 담배를 조심해야 하며 당뇨병환자의 경우에는 철저한 당뇨 조절이 요구되고, 만약 가족력 등의 위험 인자가 있을 시에는 정기적인 검사를 받는 것이 필요하다. >