



통풍 환자는 바람만 불어도 엄지발가락이 아프다

엄지발가락이 따끔거리더니 시간이 지날수록 심한 통증이 찾아와 밤에 잠을 잘 수 없는 고통을 겪는 40대가 많다. 한 참 사회생활이 활발한 40대의 특성상 술자리가 많고, 외근도 잦아 걷는 일이 다반사인데 신발을 신지 못할 정도의 심각한 통증으로 업무에 지장이 생겨 참다못해 병원에 방문하면 혈액검사를 비롯한 검진을 통해 급성 통풍임을 알게 된다.

멸치, 조개, 육류가 통풍을 악화시킬 수 있다

심한 통증으로 바람만 스쳐도 아파 '통풍'이라 불린다는 이 질환은 퓨린이라는 물질의 대사산물인 요산결정체가 정상적으로 배출되지 않아 바늘 모양의 요산 결정이 관절과 신장에 쌓여 심한 통증을 유발하는 질환이다.

세포가 죽으면 퓨린이라는 물질이 요산을 만드는데, 본래 요산은 신장을 통해 소변으로 배출되는 것이 정상이다. 이때 혈액 속의 요산이 정상적으로 체외로 배출되지 않고 관절 등에 쌓이면서 염증을 일으키는데 이것을 통풍이라고 한다. 퓨린은 육류와 같은 고단백 식품이나 술에 많이 들어 있어 이런 음식을 많이 섭취하면 요산이 체내에 많이 쌓일 수 있다. 특히 안주로 먹는 멸치, 조개, 어류, 육류 등에는 요산 수치를 높이는 성분이 들어 있어 맥주와 함께 먹으면 통풍을 악화시키기 쉽다.

또한, 통풍은 이노제를 오랫동안 복용했거나 가족 중에 통풍 환자가 있으면 발병 위험이 높아져, 각별한 주의가 필요하다.

오늘 밤 건넌 맥주 한 잔이 통풍을 부른다

통풍의 고위험군은 평소 맥주 및 안주를 즐기는 40~50대 남성이다. 실제로 매일 2잔 넘게 맥주를 마시는 남성의 경우, 통풍에 걸릴 확률이 그렇지 않은 사람에 비해 2배 이상 높은 것으로 알려졌다.

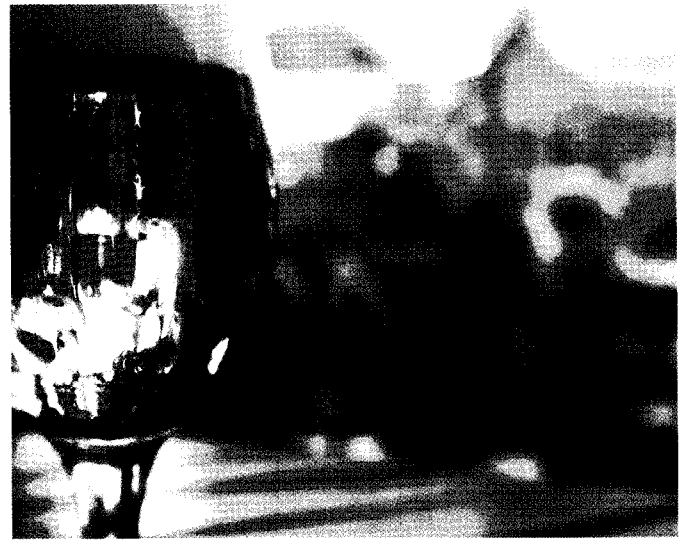
10여 년 전까지만 해도 통풍은 우리나라에서는 낯선 질환이었으나, 서구식 식생활 등의 이유로 환자 수가 급격한 증가세를 보이고 있다. 매년 평균 13%씩 증가세에 있으며, 환자 중 남성이 여성의 9배, 40~50대가 전체 진료 환자의 약 50%를 차지한다. 따라서 40~50대 술을 즐기는 남자 중 엄지발가락이 붓고 견딜 수 없는 통증, 뼈마디가 울퉁불퉁 붓고 빠져나가는 느낌, 속이 메스껍고 어지러우며 토할 것 같은 증상이 나타난다면, 통풍을 의심해볼 수 있다.

남성이 통풍 환자의 대다수를 차지하고 있지만 여성도 통풍에서 예외일 수는 없다. 폐경기 여성에게 통풍이 발생하는데, 여성호르몬의 영향으로 요산 제거 능력이 유지되다가 폐경기와 함께 통풍에 노출된다.

밤만 되면 불난 것처럼 아픈 엄지발가락

통풍은 여러 관절에 침범하기도 하지만 급성으로 하나의 관절에 침범하는 경우가 많은데, 엄지발가락이 가장 흔하다. 통풍 초기에는 엄지발가락 뿌리 부분에 생기다가 오랜 기간 진행되면 엄지발가락을 포함한 발 전체가 빨갛게 붓고 송곳으로 찌르듯 아파 걷기조차 힘들어진다.

열이 나며 뚱뚱 붓는 증상이 나타나며, 음주, 과식, 심한 운동 후 통증이 지속되기도 한다. 낮에는 통증이 별로 없는데 밤이 되면 불에 덴 것 같은 심한 통증으로 잠을 이루기 어려운 경우도 있다. 그러다가 차차 관절에 생길 수도 있으며 드물게는 어깨, 고관절, 척추 등에 나타나기도 한다. 발병 후 2주 정도 지나면 서서히 가라앉기도 하지만, 재발이 빈번하기 때문에 통증을 호소하며 병원을 찾는 경우가 많다.



매일 2잔 넘게 맥주를 마시는 남성의 경우, 통풍에 걸릴 확률이 그렇지 않은 사람에 비해 2배 이상 높은 것으로 알려졌다.

통풍 알아보는 증상



1. 여러 관절이 아프기보다는 한 관절에 심한 통증이 있고, 서서히 아프기보다 갑자기 통증이 있다.
2. 주로 엄지발가락, 발목, 무릎 등 하지의 관절에 통증이 있다.
3. 극심한 통증뿐만 아니라 관절이 부어오르며 붉어지거나 열감이 느껴진다.
4. 잠을 못 이룰 정도로 아프고, 신발을 신기조차 힘들어진다.
5. 1~2일 동안은 통증과 염증이 점점 심해지다가 1~2주에 걸쳐 저절로 좋아진다.
6. 단단한 혹이 귓바퀴와 팔꿈치, 발가락, 손가락 등 관절 주변부에 생겼다.

통풍 진단을 받았다면 가정에서는 술과 고기 등 퓨린이 많이 함유된 음식 섭취를 줄이고 과일, 신선한 야채를 섭취하는 것으로 식습관을 고쳐야 한다. 일상생활에서는 관절에 무리가 가는 어떤 습관도 주의해야 하며, 앉아 있을 때나 잠을 잘 때도 베개 등으로 아픈 부위를 받쳐서 높게 해 통증 부위에 가해지는 압력을 줄이는 조치가 필요하다.

과일, 채소를 먹는 식이요법으로 치료

통풍은 갑자기 나타났다 사라지기를 반복하기 때문에 적절한 치료시기를 놓치기 쉽다. 제때 치료하지 않으면 요산 결정체가 딱딱한 혹과 같은 결정로 만들어져 전신으로 퍼지면서, 만성통증이나 관절변형을 초래할 수 있다. 그뿐만 아니라 신장기능 저하, 고혈압 등 합병증이 생길 수도 있기 때문에 주의가 필요하다. 통풍 환자의 약 30~50%는 고혈압 소견을 보인다.

일단 통풍 진단을 받았다면 가정에서는 술과 고기 등 퓨린이 많이 함유된 음식 섭취를 줄이고 과일, 신선한 야채를 섭취하는 것으로 식습관을 고쳐야 한다. 일상생활에서는 관절에 무리가 가는 어떤 습관도 주의해야 하며, 앉아 있을 때나 잠을 잘 때도 베개 등으로 아픈 부위를 받쳐서 높게 해 통증 부위에 가해지는 압력을 줄이는 조치가 필요하다. 아픈 관절에 무리를 가하지 않도록 편한 신발을 신는 것도 필수다. 얼음찜질 역시 붓기를 없애고 통증을 완화시키는데 도움이 된다.

병원에서는 통풍 환자 관절의 활액을 주사기로 뽑아 요산 결정을 편광 현미경으로 검사한 뒤 결과에 따라 약물치료와 식이요법을 병행한다. 활액이란 관절의 운동을 부드럽게 해주는 미끄럽고 끈끈한 액체를 말한다. 초기에는 요산강하제를 복용하지만, 장기 복용하면 신장결석 등 합병증을 유발할 수 있으므로 꼭 전문가의 지시에 따라야 한다. 증상이 심해지면 통증은 물론이고 관절 부근에 커다란 통풍 결정의 혹이 불거져 나오기도 한다. 치약 같은 요산이 흘러나오거나 관절을 사용하기 힘들어질 때는 수술로 제거해야만 고통을 줄일 수 있다. **MEDICHECK**

