

체력 떨어지는 여름 대상포진을 경계하라

대상포진 환자는 무더위로 체력이 떨어지고 면역력이 약해지기 쉬운 여름철에 많이 발생하는 것으로 나타났다. 특히 50대 여성이 가장 취약했다.

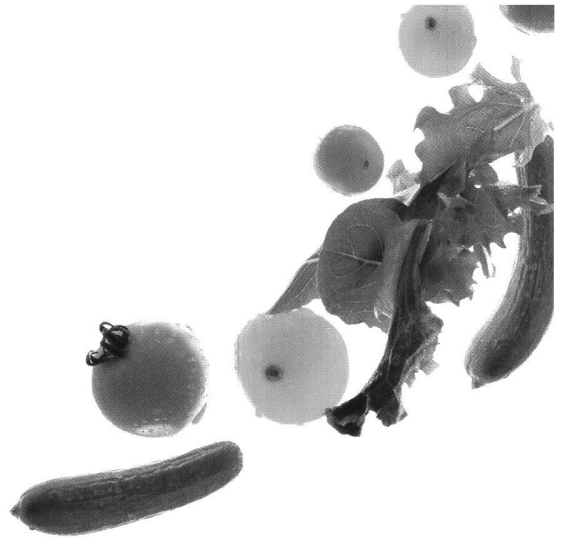
7월 대상포진 환자가 많이 몰린다

건강보험심사평가원은 2006~2010년 심사결정자료를 분석한 결과, '대상포진'으로 병원을 찾은 환자가 2006년 34만 명에서 지난해 48만 명으로 41.4% 증가했다고 밝혔다. 지난해 기준 성별로는 여성환자가 28만 8315명으로 남성환자(19만 5218명)보다 1.4배 많았다. 연령별로는 50대가 23.3%로 가장 많았다. 이어 60대(18%), 40대(17.4%) 순이었다. 10세 미만(1.9%)의 연령에서는 드물게 나타난 반면 40~60대의 중장년층(58.7%)에서는 발생 빈도가 높았다.

특히 50대 여성은 7만 2324명으로 전체 여성 진료인원의 25.1%를 차지했다. 여성 대상포진 환자 4명 중 1명은 50대 여성인 셈이다. 과로, 스트레스, 다이어트 등이 원인이 되고, 폐경 이후 면역력이 급격히 떨어지면서 50대 여성이 급증하는 것으로 보인다고 심평원 측은 분석했다.

월별 환자 추이를 살펴보면, 기온이 높은 7~9월에 진료인원이 많았다. 이 중 8월이 5만 478명으로 연중 최고치를 기록했다. 매월 평균 진료인원은 4만 5058명이었다. 주로 기온이 높은 기간인 6~10월은 평균진료인원보다 많고, 기온이 낮은 1~4월, 11~12월은 평균진료인원보다 적는데 이는 무더위로 인한 체력저하와 피로누적이 계속되면서 면역력이 상대적으로 약해지기 쉽고 피부의 노출이 많아지면서 예민해지기 때문이다.





대상포진은 면역결핍 혹은 면역이 저하된 사람, 갑자기 밤을 새우며 무리한 일을 한 경우, 피곤한 바깥스를 다녀온 후, 과격한 운동을 한 뒤에 잘 생긴다. 특별한 예방법도 없다. 평소 몸이 면역기능을 제대로 발휘할 수 있도록 스트레스를 줄이고 건강한 생활습관을 유지해야 한다. 증상이 시작되면 서둘러 전문의를 찾아 치료를 받아야 한다.

스트레스 줄이고 건강한 생활습관 지키자

대상포진은 수두-대상포진 바이러스가 보통 소아기에 수두를 일으킨 뒤 몸속에 잠복해 있다가 다시 활성화되면서 발생한다. 대상포진이 발생하면 보통 수일 내에 피부 발진과 특징적인 물집 형태의 병적인 증상이 나타나고, 해당 부위에 심한 통증과 감각 이상이 동반된다. 면역력이 크게 떨어져 있는 사람은 전신에 퍼지게 되어 위험할 수 있으며, 연령이 높아질수록 심한 통증을 느끼게 된다.

피부에 띠 모양의 물집이 잡히면서 심한 통증과 감각 이상이 생기고 보통 2주 정도 지나면 딱지가 생기면서 증상이 좋아진다. 통증은 바이러스에 신경세포가 파괴되기 때문에 생긴다. 완쾌한 후에도 몇 주일에서 몇 년까지 계속될 수도 있다. 대상포진이 얼굴이나 눈, 귀 등에 발생하면 시력이나 청력을 잃을 수 있으며 뇌에 침투하면 생명까지 위협받을 수 있다.

대상포진은 면역결핍 혹은 면역이 저하된 사람, 갑자기 밤을 새우며 무리한 일을 한 경우, 피곤한 바깥스를 다녀온 후, 과격한 운동을 한 뒤에 잘 생긴다. 특별한 예방법도 없다. 평소 몸이 면역기능을 제대로 발휘할 수 있도록 스트레스를 줄이고 건강한 생활습관을 유지해야 한다. 증상이 시작되면 서둘러 전문의를 찾아 치료를 받아야 한다.

대상포진은 충분한 휴식과 안정을 취하고 증세가 확인되는 초기에 적절한 약물치료를 받아야 신경통 같은 후유증을 예방할 수 있다. 또한, 타인과의 접촉을 피하고 수건을 따로 쓰는 한편 평소 규칙적인 생활과 운동, 영양가 있는 식단을 유지해 면역력이 저하되지 않도록 해야 한다.

