

SHARE Wanna be care 최근 청소년들 사이 결핵발병이 잇달아 알려지면서 보건 관계당국의 움직임 또한 분주해졌다. 새 학기를 맞아 청소년들을 대상으로 한 결핵퇴치 운동에 적극 나서기 시작한 것이다. 협회로서는 반가운 소식이 아닐 수 없다. 그간 협회는 결핵 퇴치를 위해 선제적 예방과 치료정책이 그 무엇보다 필요하다고 누누이 강조해왔기 때문이다.

약제의 부작용 완화법 손발 저림 현상



결핵감염자의 결핵발병 원인은 피로와 스트레스, 무리한 다이어트 등으로 인한 면역력 저하가 가장 큰 원인인데, 일단 결핵균 보균자로 진단을 받았다면, 6개월간 표준 치료 과정을 꾸준히 잘 받는 것이 무엇보다 중요하다.

특히, 주의할 사항은 결핵균 보균자가 만약 약제 섭취를 일정 시간에 복용하지 않거나 복용을 중단하게 될 경우 약제에 내성이 생길 수 있다는 점이다. 다제내성결핵 출현은 전 세계적인 고민거리이기도 하다. 환우를 위한, 우리 모두를 위한 시의적절한 치료 및 관리가 필요하다 하겠다.

이에 [보건세계] 편집실은 2014년 첫 호를 맞아 결핵 환우가 표준 치료 기간에 겪게 되는 어려움들 가운데 가장 큰 어려움으로 다가가는 “복용 약제의 부작용”을 극복할 만한 건강 관련 정보들을 연재 소개하고자 한다. 여기서 소개하는 내용은 비단 결핵 환우뿐만 아니라 여타 질환으로 약을 복용 중인 사람 등 누구나 일상생활 속에서 건강을 관리하기에 좋은 정보이니 생활화해 두는 것이 좋다. 덧붙여, 질환이 완치되면 이러한 부작용들도 대부분 호전된다는 점을 염두에 두자.

손발 저림의 출발선과 종착역, 혈액순환

그 첫 번째로 소개할 내용은 손발 저림을 완화하는 방법이다.

그에 앞서 손발이 왜 저린지에 대한 이유를 알아야겠다. 그건 바로 ‘혈관 수축 현상’ 때문이다. 즉, 질환을 유발한 균의 이동통로가 되는 혈관을 처방된 약제가 집중 공격하게 되면서 다른 세포에까지 영향을 미치기 때문이다. 그 첫 번째로 두드러진 현상이 바로 손발이 저린 현상이다. 우리 몸에서 세포가 가장 빨리 자라는 곳이 바로 머리카락과 손톱, 발톱이기 때문에 감각 이상 신호 또한 다른 곳보다 빨리 전달되는 것이다.

이럴 땐 먼저 몸과 마음을 편안히 하고 호흡을 가다

듬은 다음 혈액이 원활하게 순환할 수 있도록 도와주는 방법이 좋다. 우리 몸은 긴장하거나 스트레스를 받으면 혈액순환이 불규칙해진다. 이때 심호흡과 천천히 스트레칭을 실천해 신체 마디가 굽어진 곳을 짹짹 펴줘 혈류 흐름을 더 원활하게 돕는다. 예를 들어, 손가락을 구부려 지림을 참는 것은 잘못된 방법이며, 손가락 마디마디를 힘껏 쭉 퍼주면 저림 현상이 한결 나아진다.

다음은 온찜질이나 족욕을 하는 방법이다. 손발을 따뜻하게 하면 말초신경이 확장되고 혈액순환이 원활하도록 돕는다. 시간은 너무 많은 땀을 빼지 않는 20~30분 정도가 적당하다. 그리고 만약 온열 팩을 사용하는 경우에는 최대 50도까지만 올리고, 너무 뜨겁진 않도록 주의한다.

같은 원리로, 혈 자리에 땀을 뜨는 방법도 있다. 지금까지 밝혀진 땀 치료 효과를 살펴보면, 면역기능 증가, 혈압조절, 혈류량의 증가 등으로 손발 저림을 완화하는데 효과적이라 말할 수 있다.

이러한 방법들을 수행한 뒤에는 뭉니 뭉니 해도 ‘금강산도 식후경’이라고, 7가지 필수 영양소가 고루 들어간 음식 섭취를 통해 우리 몸의 면역력을 키우도록 한다. 단, 주의 혹은 섭취 금지 음식은 가려 섭취토록 한다. 걷기, 자전거타기, 등산, 수영 등 자신에게 맞는 운동도 추천된다. 적당한 운동 뒤에는 적당량의 물을 꼭 음용하도록 하여 몸속에 쌓인 약제의 독성을 배출시키도록 한다.

마지막으로 처방 받은 약을 잊지 말고 복용할 것과 위에 소개한 방법들을 병행해가며 몸과 마음에 휴식을 안겨주는 방법이다.

이외에도 자신에게 맞는 다양한 방법들이 있겠으나 방법을 시행하기에 앞서 전문가 소견을 꼭 받도록 하자. 자칫 편견에 빠지기 쉬운 독선은 이보다 해를 가져오는 경우가 많다.

이상 방법들이 뒷받침될 때 결핵은 자신뿐만 아니라 우리 주변에서도 점차적으로 사라져갈 것이다. †

**다제내성결핵
출현은 전 세계적인
고민거리이기도 하다.
환우를 위한, 우리
모두를 위한 시의적절한
치료 및 관리가
필요하다 하겠다.**