10-0420 2010.4.19 8:5 PM 페이지1 (1,1) (검정 색판)

눈물이 말랐다…인공눈물 한방울 ‘톡’

안구건조증

최근 건강보험심사평가원이 발표한 자료에 따르면 안구건조증으로 진료받은 환자가 2004년 98만명에서 2008년 151만명으로 4년 동안 1.5배 이상 증가했다. 여성 환자는 남성보다 2.2배 많았으며, 연령별로는 40대가 28만 명으로 가장 많은 것으로 밝혀졌다. 안구건조증은 눈이 건조해지는 단순한 질환으로 간단하게 생각할 수 있으나 방치할 경우 각막이 말라 시력이 심하게 저하되기도 하고, 일상생활에 큰 불편을 줄 수 있다. 이연안과 강석준 원장의 도움으로 안구건조증의 원인과 치료방법에 대해 알아본다.

이연안과 강석준 원장이 뻑뻑한 눈 통증을 호소하며 내원한 환자를 진료하고 있다.

4년새 1.5배 ↑·40대 여성 발병률 최다
실내 촉촉하게 외출땐 안경·모자 착용

◇눈물의 중요성

눈물은 안구 표면을 균일하게 유지시켜 상이 선명하게 보일 수 있도록 해주고, 눈을 항상 촉촉하게 적셔줌으로써 눈이 메마르는 걸 방지해준다. 눈에 산소와 영양을 공급하고, 눈을 깜빡일 때 눈꺼풀과 안구 사이에 마찰을 줄여주는 윤활유 역할도 한다.

나쁜 균이 들어 왔을 때 항균작용성분을 이용해 균을 파괴하고 씻어내주고, 눈에 생긴 노폐물과 이물질 제거, 눈에 상처가 났을 때 치유 물질을 공급해 상처를 치유하는데 도움을 준다. 눈물에는 이러한 중요한 역할을 할 수 있도록 라이소자임, 단백질, 아미노산, 포도당, 각종 전해질 등 수많은 성분들이 함유 되어 있다.

안구건조증이란 이러한 눈물의 생산이 적어지거나 너무 빨리 증발해 안구 표면이 손상되고 이로 인해 눈에 불쾌감 및 자극 증상이 유발되는 질환이다.

◇원인·치료법

안구건조증은 나이가 들어감에 있어 발생하는 빈도가 높아지는 편이기는 하나 실내생활이 많아지는 현대 젊은이들에게도 빈도수가 높아지고 있는 추세다.

특히 대기오염이 심한 곳이나 냉난방기가 가동되는 건조한 실내, 장기간 컴퓨터 사용, 과도한 TV시청 등으로 인해 안구건조증이 발생하기도 하며 잘못된 착용방법으로 장기간 렌즈를 착용할 경우에도 안구건조증 발생의 원인이 되기도 한다.

여성들은 콘택트렌즈 사용, 마스카라를 포함한 눈 주위 화장, 쌍꺼풀 수술, 폐경 후 호르몬의 변화와 치료 등의 원인으로 남성보다 안구건조증 발생 비율이 2배 이상 높다.

안구건조증의 일차적 치료는 인공눈물을 점안하는 것이다. 눈물의 성분은 물뿐만 아니라 기름(lipid) 및 점액질(mucine)등의 성분을 포함하고 있으며 안구건조증이란 눈물의 부족 뿐 아니라 눈물의 성분이 좋지 않아 눈물층이 쉽게 파괴되는 경우이므로, 인공눈물은 물 성분 뿐 아니라 환자의 눈물에 부족한 성분을 공급해 주는 것이다.

최근에는 방부제가 없는 일회용 인공누액 등 종류가 많으며 전문의에게 처방받으면 된다. 인공누액을 점안해도 각막염 등의 합병증이 심해지는 경우가 있다. 이때는 눈물의 배출구인 누점을 마개로 막아버리는 누점마개 삽입술을 시행하기도 한다.

◇생활속 예방법

장시간의 컴퓨터 작업은 모니터를 응시하면서 눈 깜빡임이 줄어들기 때문에 안구건조증을 더욱 악화시킬 수 있다. 원래 안구건조증이 심한 사람이라면 의식적으로 눈을 깜빡여 눈물 분비가 될 수 있도록 하는 것이 좋으며, 인공눈물을 점안해 주는 것도 하나의 방법이다.

또한 실내는 공기가 건조하지 않도록 온도는 18℃, 실내습도는 60%정도를 유지한다. 젖은 빨래를 널어두거나 식물을 이용하는 것도 좋은 방법이다.

외출시에는 안경이나 모자 등을 착용해 바람이 눈에 닿지 않도록 보호해 주고, 차 안에서도 히터바람이 눈에 직접적으로 닿지 않도록 조절해 줘야 하며, 콘택트렌즈보다는 안경을 착용하는 것이 도움이 된다.

하루에도 3~4회 이상의 인공눈물을 점안해야 하는 경우라면 전문의의 진료를 받고, 적극적인 치료를 행하는 것이 좋다. /고태우 기자

/도움말= 이연안과 강석준 원장

안구건조증 자가진단법

다음 10개 항목 중 2개 이상 해당되면 안구건조증 초기, 3~4개면 중기, 5개 이상이면 꼭 치료가 필요한 상태로 볼 수 있다.

1. 아침에 일어나면 눈이 뻑뻑하고 눈이 충혈돼 있다.
2. 건조한 곳이나 공기가 탁한 곳에 있으면 눈이 화끈거린다.
3. 찬바람이 부는 곳에 가면 눈물이 난다.
4. 눈꺼풀에 염증이 자주 생긴다.
5. 자주 눈의 피로를 느끼며 눈곱이 남보다 잘 낀다.
6. 시야가 뿌옇게 보이고 통증이 있다.
7. 밝은 곳에서 눈을 제대로 뜨기 어렵다.
8. 눈에 통증을 느끼면서 시력이 떨어졌다.
9. 콘택트렌즈 착용이 어렵다.
10. 맵거나 뜨거운 음식을 먹게 되면 눈물이 난다.

“변하지 않는 병원은 존립할 수 없다”

조선대병원 개원 39주년 기념식 성료

조선대학교병원은 지난 15일 의성관 김동국홀에서 개원 39주년 기념식을 가졌다고 19일 밝혔다.

김만우 병원장은 기념사를 통해 “변화하지 않는 병원은 더 이상 존립할 수 없다는 현실 속에서 성장 발전가능성을 다시 한 번 점검해볼 시기이다”며 “병원발전을 위해 지금까지 이뤄놓은 일이 많지만 앞으로 추진해야 할 일이 더 많은 것 같다”고 말했다.

그는 최근 병원 환경 개선사업으로 화장실 증축 및 승강기 추가 설치공사, 원무팀 증축공사 등 환자들에게 최상의 의료서비스를 제공, 올해 의료수익이 두 자리 수의 성장을 가져왔다고 전했다.

아울러 어려운 의료 환경 속에서 살아남기 위해선 앞서 언급한 ‘성장을 토대로 새로운 도약’을 준비해야 한다고 강조했다.

/고태우 기자

전남대병원 급성심근경색증 처치 ‘전국 최고’

전남대학교병원이 급성심근경색증 처치분야에서 전국에서 최고 등급인 1등급을 차지했다. 이는 최근 건강보험심사평가원이 전국 43개 상급종합병원의 급성심근경색증 처치 등을 평가한 결과에서 나타났다.

이 같은 결과는 급성심근경색증에 대한 평가지표(입원건수, 혈전용해제 60분내 투여율, Primary PCI 120분내 실시율, 도착시 아스피린투여율, 퇴원시 아스피린 처방률, 퇴원시 베타차단제처방률, 원내 사망률, 입원 30일내 사망률)로 종합지표를 산출한 후 5등급으로 균등하게 분할한 결과에서 확인됐다.

이번 평가대상건수는 응급실을 경유해 입원한 급성심근경색증 건수로, 1등급을 받은 8개 병원 중 전남대병원이 617건으로 가장 많았다. 이어 신촌세브란스병원 364건, 전북대병원 349건, 서울아산병원 319건, 삼성서울병원 222건 순이었다. /고태우 기자

한경호 박사의 한방여성보감

배뇨통

통증 심해 화장실 가기 힘들다

방광 열독 풀어주는 침·뜸 치료

소변을 보는 도중 또는 그 전후로 치골의 상부나 요도부위에 통증을 느끼는 것을 배뇨통이라 한다.

배뇨시에 느끼는 통증은 아랫배가 뻐근할 정도의 경한 불쾌감으로부터 요도내에 뜨거운 물을 부어 넣은 것처럼 화끈거리는 느낌에 이르기까지 그 정도가 다양하다. 배뇨통은 방광이 염증 때문에 수의적으로 수축되거나 또는 불수의적으로 경련이 일어나거나, 염증이 있는 요도로 소변이 통과하면서 일어나게 되며 통증을 느끼는 순간이 소변을 보는 도중인지 혹은 소변을 보기 전이나 후인지는 염증의 부위나 통증의 원인에 따라 특징적으로 달라질 수 있다.

양방의학에서는 이러한 증상의 원인을 첫째는 방광염 또는 요도염 같은 급성 또는 만성 염증, 둘째는 감염이 하부의 요로에 있는 경우, 셋째는 하부요로에 생기는 양성 또는 악성 종양, 넷째는 하부요관이나 방광 또는 요도에 자리를 잡은 요석, 다섯째는 정신신경증의 일부 증상 등으로 구분해 치료하고 있으며 배뇨통의 원인으로 여성에게 가장 빈도가 높은 것은 급성 방광염으로 보고 있다.

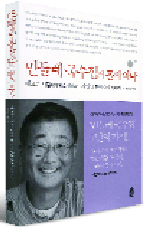
한의학에서는 배뇨통의 원인을 첫째 방광자체에서 소변이 울체되어 발생하는 방광의 수독, 둘째는 감기후유증으로 체내의 진액이 부족해져서 발생하는 방광의 열독, 셋째는 심한 운동이나 육체노동으로 간과 신장이 피로해져서 발생하는 방광의 열독, 넷째는 스트레스에 의한 간과 심장의 기혈의 울체와 화병으로 발생하는 방광의 열독, 다섯째는 기름진 음식이나 성질이 뜨거운 음식(술, 고기, 매운 음식 등)을 먹어서 발생한 습열에 의한 방광의 열독, 여섯째는 양기의 운행이 부족해 방광이 차가워져서 발생하는 한독, 일곱째는 산모의 뱃속에 있는 태아가 방광을 압박한 경우, 여덟째 자궁이 약한 여자가 성생활이 과다해 발생한 방광의 피로 등으로 나누고 있으며 방광의 기혈순환을 좋게 하는 경혈점에 대한 침과 뜸 및 약침을 이용한 자극요법, 그리고 증상이 심한 경우는 약물치료를 병행하고 있다.

한약에 의한 치료는 원인에 따라 달라지는데 대부분 방광의 열독이 주된 원인이므로 방광의 열독을 해독하는 약과 함께 열독을 발생시키는 유발요인에 따라 소변이 고여 있는 경우는 소변의 배출을 이롭게 해주는 한약, 부족한 진액을 보충해주는 한약, 간과 신장의 피로를 풀어주는 한약, 간과 심장의 기가 울체된 것을 소통시키며 열독을 풀어주는 한약, 위장에 정체된 음식에서 발생한 습열을 제거해주는 한약, 양기의 운행을 좋게 하면서 방광의 수독배출을 도와주는 한약, 산모의 뱃속에 있는 태아를 가볍게 해주는 한약, 기혈이 허약한 자궁을 튼튼하게 해주는 한약 등을 배합해 방광의 열독을 유발하는 원인을 치료하고 있다.

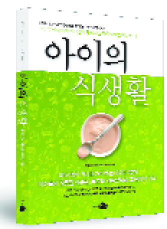
세균의 감염으로 발생하는 급성염증에 의한 배뇨통과 수술이 필요한 요석이나 종양에 의한 배뇨통을 제외하고 비교적 만성적으로 자주 발생하는 배뇨통으로 고생하는 여성환자는 방광의 염증치료도 중요하지만 유발원인에 대한 치료도 매우 중요하므로 한방전문의의 진료가 필요하다.

대주한의원 원장

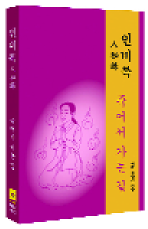
(인간극장) 두 차례 방영 '민들레 국수집' 7년의 기적!
전직 수사인 주인장과 선한 이웃들이 사랑으로 차려내는 밥 이야기
민들레 국수집의 홀씨 하나



내 아이의 밥상이 달라지는 과학적 해법의 모든 것
아이들의 잘못된 식습관, 부모의 양육방식에 그 원인이 있다
아이의 식생활



교보문고, 영풍문고, 반디앤루니스, 알라딘 등에서 분야 베스트셀러
"놀랍게도 사람의 사후세계란 세상에 알려진 그 어떤 모습과도 달랐다."
인비록 – 죽어서 가는 길



제14차 지방학교 도서기증 캠페인
●도서를 기증받고자 하는 초등학교 ☎ 02 2271 2934 ●출판사 참여문의 ☎ 02 2271 2930
AUCTION SIGN*A*RAMA