

- ◆..... 통풍이 일반인들에게 잘 알려져 있는것 같.....
- ◆.....지만, 실제 관절염의 흔한 원인이라고 알고있.....
- ◆.....는 사람은 많지 않다. 통풍은 누구에게나 올.....
- ◆.....수 있다. 그러나 현재 100여가지의 관절염가운.....
- ◆.....데 통풍은 그 원인과 치료가 가장 잘 알려.....
- ◆.....져 있는 관절염이다. 비록 통풍이 있더라도치.....
- ◆.....료방침에 잘 따르면 거의 완벽하게 조절할수.....
- ◆.....있다. 많은 사람들이 필요없는 통풍발작을 겪.....
- ◆.....고 있다. 통풍은 치료할 수 있다.

으킬 때 나타난다.

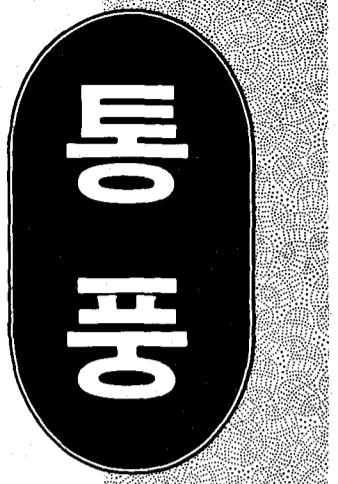
◆무엇이 통풍을 일으키나?

통풍의 직접적 원인은 요산 결정이 관절내 쌓여서 온다. 이보다 먼저 통풍성 관절염이 나타나기 오래전부터 과노산혈증이라는, 피속에 요산이 과다하게 많은 상태가 선행된다. 그러나 과노산혈증이 있는 사람들 모두가 통풍을 겪게 되는 것은 아니다. 어찌하였든피속에 요산이 많아지면 콩팥에

하지 않으면 곧 다음번 발작을 경험하게 될것이다. 자꾸재발하도록 내버려 두면 결국관절에 손상이나 콩팥에 상처를 주게 된다. 콩팥에 상처를 준다는 것은 결국 혈압을 높이거나 균이 침투할 가능성이 많아지는 것으로서 필히 미리 예방해야 된다.

◆통풍의 진단은 어떻게 하나?

첫째로 의사에게 증상을 자



原因과 治療·어떻게 予防할것인가



金星潤 <漢陽醫大내과교수>

◆통풍이란 무엇인가?

통풍이란 체내의 어떠한 대사과정이 일정한 조절범위(콘

트롤)를 벗어나서 생기는 병이다. 그 결과 요산이라는 물질이 체내에 과도히 축적된다. 요산은 퓨린대사의 종산물이다. 퓨린은 대부분의 음식물에 존재한다. 요산은 보통 혈액속에 잘 용해되어 콩팥으로 배설된다. 그렇지만 통풍 환자에서는 요산이 바늘과 같은 미세한 결정(크리스탈)으로 변하여 관절이나 콩팥등의 조직에 침착하게 된다.(그림 1)관절이 갑자기 빨갱게 붓고 심하게 아픈, 소위 통풍성 발작은 이러한 결정체들이 관절내에 많이 나타나서 관절을 싸고 있는 활액막내에서 격렬한 염증을 일

서 신속히 요산을 배설할수가 없게되어 결국 체내에 어디엔가 축적되게 된다.

과노산혈증은 고혈압치료제, 이뇨제같은 약에 의해서도 발생할수 있다. 특히 술을 많이 먹거나 과식하면 더 잘 생긴다

◆누가 통풍에 걸리나?

통풍환자의 80~90%는 남자이다. 그 중에도 40~50대 남자에 잘 발생한다. 여자들에게는 폐경기 이후에 잘 온다. 예전에는 통풍은 잘먹고 마시

세히 말하여 주는것이중요하다.

둘째 혈액검사로 혈액내 요산치를 알아 본다. 그러나 혈액내 요산치가 높다고 해서 필히 통풍이 오는 것도 아니며 요산치가 정상이라고 해서 통풍이 아니라고 할수도 없다. 셋째, 가장 중요한 것으로관절액을 뽑아 현미경으로 보아서 결정을 확인하는 것이 가장 중요한 진단 과정이 된다.

◆통풍은 어떻게 치료하나?

통풍의 치료는 다른 어떠한

둘째, 실제로 피해야되는 음식은 많지않다. 고기덩어리, 콩팥, 간, 멸치젓 등이다. 요즈음은 너무 심한 음식제한은 하지 않는 추세이다. 먹고 싶은 음식을 극도로 제한하기 보다는 약을 한알 먹는 것이 효과적이기 때문이다. 식이요법으로 변화시킬수있는 혈액속에 요산치는 그렇게 크지 않다.

술은 되도록 줄이고 물은 많이 먹을수록 좋아 음식제한 不必要, 심한 다이어트는 피해야

初期 발작시의 적절한 治療가 무엇보다 重要

는 부자들의 병이라고 생각했으나 요즈음은 그렇지 않다. 잘살건 누구에게든지 올수있다.

◆통풍의 증상은?

요산은 어느 관절에든 침착될수 있으나 그 중에도 특히 엄지 발가락에 가장 흔히 그리고 제일 처음 나타난다. 그 외에도 무릎, 발목, 손목, 팔꿈치관절에도 올수 있다. 그렇지만 어깨, 척추에는잘오지않는다. 통풍성 관절염이 오면 이는 극심한 관절통과 주위 피부가 붉게 타는 듯한 증상을 나타낸다. 심지어 이불 자락마저스치는 것이 겁날 정도로 아파한다. 이때 통풍의 시작은 너무도 극적이고 급작스럽기 때문에 이것만으로도 진단할 수 있을 정도이다.

일단 시작한 통풍성 관절염은 대개 수일내에 저절로 사라진다. 그러면 환자는 잊고지나기 쉽다. 그러나 이때 치료

병치료보다도 완벽하게알고있다.

약물 치료로서는 콜키친 같은 항염제로 부터 프로베네시드 같은 요산배설촉진제와 알로퓨리놀 같은 요산생성억제제에 이르기 까지 완벽히 갖추어져 있다. 그러나 여러분들께 약에 대하여 자세히 소개하고 싶지는 않다. 선풍리 약을 사가 처방하기 보다는 의사의지시를 잘 따르는 것이 좋다고 생각하며 필자의 경험이기도하기 때문이다.

◆통풍환자의 식이요법

여러가지 말이 많지만 몇가지만 소개한다.

첫째, 만일 환자가 통풍한다면 적절히 체중을 줄여야 한다. 그러나 너무 심한 다이어트를 한다든지 굶는 방법을택해서는 안된다. 이 방법은 요산치를 오히려 올릴 수 있기 때문에 어찌되었든 너무 많이 먹지는 말아야 한다.

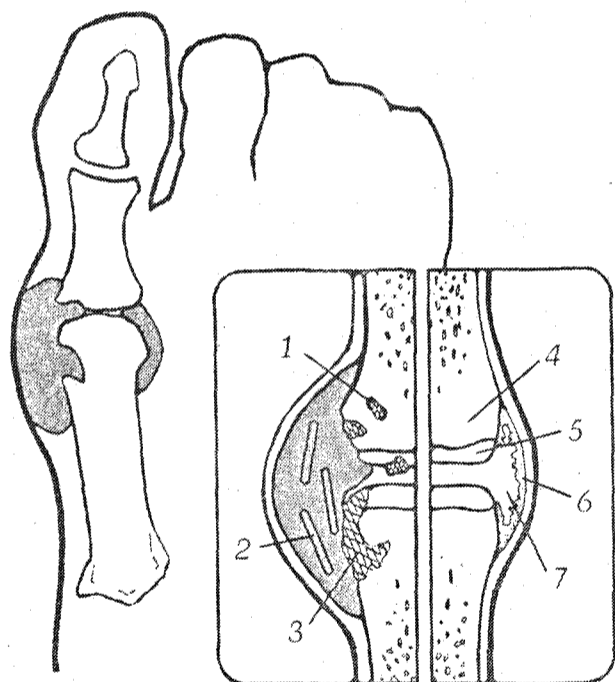
셋째, 술은 될수 있으면 피해야 된다. 술은 콩팥에서 요산배설을 억제하기 때문이다. 그렇지만 하루 한 강통정도의 맥주나 한잔정도의 포도주, 소주 2잔정도는 허용할수 있다.

넷째, 가능한 물을 많이 먹어야 한다. 충분한 수분 섭취는 콩팥에 요산이 축적되는것을 막고 배설을 돕는다. 물이나 기타 음료를 많이 마실것.

◆통풍환자의 장래는?

실제로 통풍환자가 관절염발작으로 고생하는 횟수는 많지 않다. 처음 몇번 이내의 통풍 발작시부터 잘 치료하면 평생을 큰 탈 없이 잘 지낼 수 있다. 그러므로 통풍치료에 경험 많은 전문의를 찾아서자문을 구하면 건강한 사람과같은 여생을 지낼 수 있다.

통풍은 현대 의학이 너무도 잘 알고 있는 병이다.



◆통풍성關節과 정상관절. 1. 통풍결절 2. 요산결절 3. 결절 4. 골 5. 연골 6. 활액막 7. 관절강

회원入會안내

최근 경제성장에 따른 생활의 변화와 더불어 급격하게 증대되고 있는 成人病(암·당뇨병·고혈압·심장병·뇌혈관 질환·간경변증·만성간장염·비만증등)은 사회각계에서 중적으로 활약중인 40~50대에서 주로 발병하여 개인적및 국가적인 차원의 인력자원 손실을 초래함으로써 마야호로 사회적인 중대문제로 등장하게 되었습니다.

이에따라 본회는 成人病의 예방및 치료기술을 개발 보급하고, 지도계몽을 통하여 국민보건향상과 복지사회구현에 이바지하고자 하는바, 관심있는 분들의 적극적인 참여와 협조있으시기 바랍니다.

事業

- 1, 성인병의 예방및 치료에관한 기술개발및 보급
- 2, 성인병의 예방및 치료에 관한 지도계몽
- 3, 성인병에 관한 연구 조사및 기술의 평가
- 4, 성인병에 관한 의약품의 연구개발
- 5, 성인병진료를 위한 전문의료기관의 설치운영
- 6, 성인병에방및 치료를 위한 건강증진에 관한 연구및 성인병의 예방및 치료를 위한 영양문제에 관한 연구
- 7, 기타 목적달성을 위한 부대사업

會員의 자격

- 1, 正會員 協회의 목적과 사업에 찬동하고 이에 참여하는 성인병관계학자및 전문가 또는 협회발전에 공이 있는者
- 2, 特別會員 協회의 목적과 사업에 찬동하고 협회사업에 자진 참여하는 사업체(自營者포함)의 長 또는 단체의 대표자
- 3, 일반회원 協회의 목적과 사업에 찬동하고 협회사업에 자진참여 하는 성인병을 가진자 또는 관심있는 일반국민.

入會節次

協會 사무처에서 배부하는 소정양식의 입회원서를 제출하여 理事會의 동의를 받아야 함.

會費

- 正會員 入會費 1만원, 年間會費 2만원
 - 特別會員 入會費 10만원, 年間會費 12만원
 - 일반회원 入會費 1만원, 年間會費 1만 2천원
- (입회시는 입회비 및 연간회비를 동시에 납부하여야 함)
 ※ 기타 자세한 사항은 협회사무처로 문의하시기 바랍니다.
 사무처주소: 서울 서대문구 충정로 2가 8-2 (서대문우체국 6층 603호) • 전화 3392-4744

법인 한국성인병예방협회

會長 李文鎔