

관절 류마치스(1)

■ 일상생활에서의 주의-항상 이런 것들을 생각하라 ! !

1

안정과 운동의 균형이 중요하다.

지나친 안정도, 지나친 운동도 좋지 않다. 이 두가지의 적절한 조화가 필요하다.

의사의 지시를 받고, 자신의 증상을 스스로 조절하는 일을 꾸준히 한다.



관절류마치스는 장기적인 병

관절류마치스는, 다음과 같은 병이다.

- ① 전신의 관절이 붓는다.
- ② 열을 동반한다.
- ③ 통증

처음에는 여기저기의 관절에 가끔씩 통증이 있다가 곧 사라진다. 그후, 통증이 계속되다가 얼마 지나지 않아 일상생활에 지장을 주게 된다. 더 심해지면 두말할 나위도 없이, 잠잘 때까지 고생하기도 한다.

우리나라에서도 이 관절류마치스 환자가 많이 늘어나고 있다. 발병연령은 30세~60세, 그리고 여성에게 많은데 전체 환자의 약 80%를 점한다. 바꾸어 말하면, “관절 류마치스”는 “주부의 병”이라고 말할 수 있다.

현재 이 병의 원인은 제대로 알려져 있지 않다. 그래서 근본적인 치료법도 없다. 그리고 이 병은 일단 발생하면, 평생을 갈 수 있으므로 진지하게 요양 계획을 세워야 한다.

2

몸을 따뜻하게 할 필요가 있다.

전신의 보온과 관절에 대한 국소적 보온 필요.

전신의 따뜻한 목욕을 1일 1~2회, 38°~40°C에서 20분 정도씩 한다.

그 다음에 체조를 한다.

단, 통증이 있는 관절은 핫팩이나 기타 방법으로 따뜻하게 해준다.

관절류마치스는 전신의 병

관절류마치스는 관절의 통증이 강하기 때문에, 관절만의 병으로 생각하기 쉽다. 그러나 사실은 전신의 병이다.

관절류마치스에 걸리면 다음과 같은 증상이 있다.

- ① 미열이 난다.
- ② 몸이 나른하다.
- ③ 안색이 나쁘다.
- ④ 식욕이 떨어지고 체중이 준다.

잘 살펴보면 심장·폐·간장·신장·소화기 등의 내장에도 변화가 있다. 단지, 관절의 증상이 강하기 때문에 이와 같은 내장의 증상은 잘 모르고 지나가는 것이다. 그래서 관절 류마치스의 요양은 전신의 병을 치료하는 것부터 이루어져야 한다.

안정과 운동의 균형

관절류마치스는 전신의 병이기 때문에 첫째 안정이 필요하다.

안정에는 정신적 안정이 제일

이 병은 장기적인 병이기 때문에 정신적



초조감도 일어날 수 있다. 또한 주부의 경우에는 생활면, 가정의 측면에서 열심히 일하는 사람이라면 일을 우선으로 하는 것이 문제이다. 본인보다는 가족, 주위의 사람, 근무처의 동료들이 환자가 이런 생각을 하고 있는데 대하여, 안심하고 요양에 전념할 수 있도록 협력해 주어야 한다.

다음이 전신의 안정이다.

이것은 가정에서도 좋다. 때때로 입원하는 쪽이 좋을 때도 있다. 이 병에는 찬 것, 습기가 있는 것은 금물이다. 항상 따뜻하게 해주고, 침구나 의복은 건조하게 해준다. ☞