

## 관절 류마치스 (2)

### 3

약에 너무 의존하지 말 것.

약에 의한 치료는 극히 일부분에 지나지 않는다. 의사와 상담하여 스스로 병을 극복할 수 있도록 해야 한다.

약을 쓸 경우에는 그 양의 증감을 잘 조절하여, 병이 악화되지 않도록 해야 한다. 특히 스테로이드의 상용은 위험하다.



너무 오랜 기간동안 안정을 취하는 것은 오히려 좋지 않다.

통증이 있을 때는 관절의 안정이 필요하다.

이를 위해서는 부목이나 샌드백 같은 것으로 관절을 고정시킬 수도 있다. 그러나 너무 오랜기간 이러한 안정상태를 지속하면 근육이 약해져서 관절을 움직일 수 없을 때도 있다. 즉, 통증은 호전되었어도 몸

은 움직일 수가 없는 것이다. 따라서 안정을 취하면서도 조금씩 손발 운동을 해주어야 한다.

운동은, 너무 강하게 하면 병이 악화되고 너무 약하게 하면 효과가 없다. 그래서 의사나 물리치료사의 지시에 따라 올바른 운동을 해야만 한다.

# 4

## 의식주에 주의.

특히 찬것은 안된다. 그리고 습기가 없는 의복과 주거환경에 신경을 써야 한다. 또한 식사는 칼로리를 적정하게 하고 단백질과 비타민이 풍부한, 영양의 균형이 맞는 식사를 하는 것이 중요하다.

### 투약 시의 주의

관절류마치스에는 비스테로이드성 항염증제 · 부신피질스테로이드 · D-페니시라민 · 영양제 등의 복용, 금제(金劑) 주사 같은 것을 행하게 된다. 의사의 지시를 반드시 지키고 올바른 치료를 받아야 한다.

부신피질 스테로이드는 특히 문제가 많은 약이다. 스테로이드는 통증을 제거시키는 등 비상시에 효과가 있지만 반면, 부작용도 커서 몸을 움직일 수 없게 되기도 하고 이렇게 되면 생명을 위협하기도 한다. 때때로 좋은 효과도 있지만, 의사가 투약을 하기 전에는 절대로 사용해서는 안된다.



### 약 이외의 치료법

관절류마치스는 약으로만 치료되는 것이 아니다. 물리요법도 아주 중요하다.

우선, 온열(溫熱)요법이다. 간혹 냉각할 경우도 있지만 차게 한 후에는 반드시 온도가 상승되도록 해야 하므로, 이것 역시 일종의 온열요법으로 생각할 수 있다.

온열요법은 관절국소를 온습포(溫濕布), 적외선램프, 파라핀욕(浴), 핫팩, 헤어 드라이어 같은 것으로 따뜻하게 해주는 것이다. 이렇게 해서 통증이 적어지면 적절

한 운동을 하도록 한다.

또한 전신입욕으로 몸을 따뜻하게 해주는 것도 아주 중요하므로 관절류마치스 환자는 반드시 하도록 한다.

필요하다면 정형외과적 수술을 받아 움직이지 않는 관절의 동작을 정상적으로 돌려주어야 한다. 또한 몸이 부자유스러울 때에는 종종 보조기구를 사용하도록 한다. 지팡이나 자동차도 그 중의 하나이다. ☐