

임신 전 여성의 건강관리



이 용 우

한강성심병원 산부인과

임신이란 성숙한 남녀가, 부부가 되어 창조해 내는 가장 위대하고 기쁜 일이며 또한 신에게 감사해야 하는 일 중의 하나이다. 사회 구조는 점점 복잡·전문화되고, 여성이라고 해서 자녀의 양육에만 전념할 수 없을 뿐만 아니라 여성의 사회 참여가 차츰 증가하고 있다.

여성에게의 임신은 그러한 측면에서 일시적인 장애요인으로 작용할 수 있다. 그러므로 정신적으로나 육체적으로 건강한 상태에서 계획된 임신이, 우연한 임신으로 인하여 발생하는 제반 문제점에서 해방될 수 있고 보다 건강한 자녀를 가질 수 있으며 자신의 건강을 지킬 수 있는 방법이다.

1. 영양상태

저개발도상국가에서는 영양실조로 인하여 태아기형·조산·미숙아 출산·태아사망·신생아 사망률 등이 문명국에 비하여 매우 높다. 우리나라는, 전반적인 영양상태는 문제되지 않으나 개인에 따른 편식, 특이한 식생활 습관, 미용을 위한 다이어트 등이 일부 영양소의 결핍과 저체중을 초래하고 있다.

이것은 월경불순, 불임 등의 원인이 될 수 있으며, 임신을 하게 되면 유산·태아 발육부전 등의 위험을 높이기도 한다. 일부러 과식하거나 다른 영양제를 복용할 필요는 없으나 비정상적인 식생활 습관은 임신 전에 교정하여 반드시 균형있는 식사를 해야 한다.

2. 흡연·음주·습관성 의약품

여성의 사회활동이 활발해지고 적극적으로 되어감에 따라 흡

연·알콜 섭취·신경안정제와 같은 습관성 의약품을 사용하는 여성이 점차 많아지고 있다. 흡연이 건강에 해롭다는 것은 잘 알려진 사실이지만 특히 임신중태에 미치는 영향은 매우 심각하여 저체중아 출산, 신생아 사망률의 증가 등을 초래할 수 있으므로 반드시 금연해야 한다.



**심장병, 신장질환
간염, 당뇨병
고혈압 등의
만성질환이 있으면
반드시
내과전문의와
상의하여
치료를 한 후
임신을
결정한다.**

가끔 음주를 하는 것은 문제될 것 없지만 상승적인 음주도 임신에 좋지 않으며, 신경안정제 등과 같은 습관성 의약품은 태아 기형을 초래할 수 있으므로 임신 전에 반드시 약 복용을 중단해야 한다.

3. 내과적 질환의 점검

만성질환이 있으면 그 질병의 치료를 위하여 계속적인 약제의 복용 및 검사를 하게 되고, 만약 임신과 동반되면 질환이 더욱 악화될 뿐만 아니라 사용하는 약제 등이 대부분 태아에 영향을 미치게 된다.

대개 이러한 질환들은 심장병·신장질환·간염·당뇨병·고혈압·갑상선기능 항진증·결핵·간질 등을 들 수 있다.

이러한 질환들은 임신시 병이 악화되어 치명적일 수 있으며 임신을 계속 유지시키지 못하는 경우도 있다. 그러므로 이런 만성질환이 있는 여성은 임의대로 임신을 해서는 안되며 내과 전문의와 상의하여 치료를 한 다음에 임신을 결정하는 것이 현명한 처사이다.

4. 부인과적 질환의 점검

정상적인 외형을 갖춘 여성일지라도 내부 생식기의 기형 또는 자궁 부속기에 종양이 있어 유산이 되거나 임신이 되지 않는 경

임신을 앞둔 여성은 균형있는 식생활을 하고 담배 · 술 · 약물 등을 삼가해야 하며, 내과적 만성질환, 부인과적 질환, 감염성 질환 등의 여부를 철저히 점검해야 한다.

우가 가끔 있다. 특히 종양이 있으면 임신 전에 치료를 요하는 경우도 있다.

최근에는 성개방의 풍조로 혼전에, 특히 20세 이전에 임신 및 성경험을 한 여성들이 증가하는 추세이며, 다수인과 성경험을 한 여성도 생겨나고 있다. 이런 부류의 여성은 임신 전에 반드시 자궁암 검사 및 감염성 질환에 대한 검사를 받아야 한다.

5. 작업 환경

통상적인 직업을 갖고 있는 여성들은 문제되지 않지만 특수환경, 즉 육체적 중노동, 화학공장, 세탁소, 유리 및 도자기 공장 등 공해 물질에 계속 노출되는 환경의 직업은 임신 중에서 피하는 것이 좋다. Video Display Terminals(VDTs) 등에 종사하는 경우에는 임신에 특별한 영향을 미치지 않는다고 한다.

6. 감염성 질환의 점검

인체에 감염된 특정 병원균은 임신시 태아 기형 · 뇌성마비 · 산산 등의 매우 심각한 상황을 초래한다. 예를 들면 매독 · 풍진 · 특소플라스마 · 거대세포바이러스 · 헤르페스 등이 있는데, 이들에 감염되면 자신은 증상이 없는 경우가 대부분이어서 자각할 수 없는 경우가 많다. 그러므로 임신 전에 반드시 감염 여부, 면역 여부를 알아보는 것이 바람직하다.

결론적으로 임신을 앞둔 여성은 균형있는 식생활을 하고 담배 · 음주 · 약물 복용 등을 절대적으로 삼가해야 하며, 여러가지 내과적 만성질환, 부인과적 질환, 감염성 질환 등의 존재 여부를 철저히 점검해야 한다.

또한 출산은 임신 적령기 즉 30세 이전에 마치는 것이 현명하며, 출산 전의 낙태 · 루프삽입 등은 골반염의 주된 원인이 되어 불임을 초래할 수 있으므로 삼가해야 한다.

계획되지 않은 임신, 원하지 않은 임신, 이미 여러 위험 요소에 노출된 임신의 경우는 산부인과 전문의와 상의하여 해결하는 것이 가장 바람직하다. ㉞