

백내장이란, 눈 속의 수정체(렌즈)가 주로 노화현상에 의해서 투명도가 없어지면서 희게 혼탁되는 것을 말하는데, 이것이 점차로 짙어지면 겉으로 보아도 희게 나타나며 이 때문에 시력장애가 나타나게 된다.

백내장은 우리 나라 실명 원

인 · 망막질환 등 일반적인 눈병 중에서도 백내장을 합병증으로 야기하는 경우가 있다.

백내장이 있을 때에 나타나는 증상은 시력감퇴가 가장 중요한 자각 증상이다. 또 수정체가 초기에는 부분적으로 혼탁되므로 빛이 눈을 통과하는 상태가 수정체

〈눈병 예방 지침〉

1. 6세 이전 모든 어린이는 시력검사를 받는다.
2. 초등학교 초기에 올바른 독서자세를 가르친다.
3. 최초의 안경은 안과의사의 정밀 검사 후 착용한다.
4. 미용 안약제를 남용하지 않는다.
5. 작업 시 보호구 착용 등 안전 수칙을 준수한다.
6. 40대 이후에는 안압측정을 받는다.
7. 성인병 환자는 안과 정밀검사를 받는다.
8. 눈의 과도한 사용을 삼가고 정기적인 휴식을 취한다.

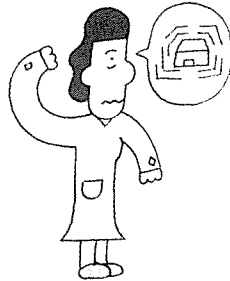
특집 / 눈의 건강

실명의 원흉, 백내장

인 중 으뜸을 차지하는 병으로, 통계에 의하면 시력을 잃고 병원을 찾아오는 환자의 약 1/3이 백내장이라고 한다.

백내장의 유발 원인 중 가장 흔한 것이 노화이다. 우리 나라의 경우 백내장 발병률은 60대 60% 정도, 70대 최고 93%, 80세 이상에서는 정도의 차이는 있지만 거의 대부분이 백내장을 경험한다는 보고가 있다. 이처럼 백내장의 발병률이 나이가 들수록 더 높아지는 것은 눈의 수정체도 노화가 진행되기 때문.

노화 외에 유전적인 요소나, 필수 아미노산 · 칼슘 · 비타민 등의 영양결핍 상태, 그리고 당뇨병 · 고혈압 · 고지혈증 · 갑상선 질환 등의 질환, 주변조직의 염증, 외상 등 신체질환, 음주 · 흡연 · 약물 등 등도 백내장의 유발원인으로 작용한다. 또 포도막



의 각 부분마다 다르고 물체의 경우에 따라서는 둘, 셋으로 겹쳐 보이기도 한다. 또 수정체 핵이 딱딱해져서 생기는 백내장의 경우, 수정체의 굴절률이 증가되어 눈이 근시 상태가 되어 돋보기를 쓰던 사람이 돋보기 안경 없이도 책을 볼 수 있는 경우가 있다.

이상과 같은 증상이 있으면 일단 백내장으로 의심을 해야 하며, 시력이나 시야, 안압, 세극등검사를 통해 백내장을 확인할 수 있다.

백내장의 치료는 크게 약물요

법과 수술요법으로 나눌 수 있다. 약물요법은, 백내장 초기에 진행을 억제하거나 지연시키자는데 그 목적이 있다. 그러나 약물만으로는 일단 혼탁된 수정체를 다시 투명하게 회복시킬 수는 없다.

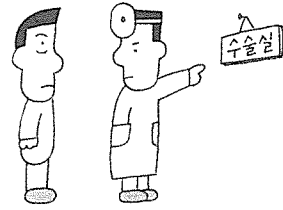
결국 계속 진행되는 백내장은 수술을 받아야 한다. 백내장은 급하게 수술을 요하는 질병은 아니지만, 수술시기를 놓치면 염증 · 녹내장 같은 합병증을 유발할 수 있으므로 정기적인 안과 진찰을 통해 수술시기를 결정하는 것도 중요하다.

전에는 어느정도 시력이 떨어진 후에 수술을 시행하였으나, 요즘은 수술의 방법이 발달되어서 시력에 상관없이 일상생활에 지장을 줄 정도로 시력이 떨어졌을때 수술을 하게 된다.

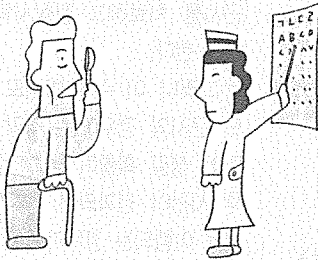
백내장 수술은 대부분 초음파를 이용하여 이루어지고 있으며, 흐려진 수정체를 제거하고 대신 인공수정체를 삽입시켜주는 것이다. 77

백내장 수술 후 주의해야 할 점

1. 수술 후 약 10~14일 정도는 외출을 삼가는 것이 좋으며, 2주 후에는 출근과 운동이 가능하다.
2. 한달 정도는 운동·여행·사우나·성생활 등은 피하는 것이 좋다.
3. 술은 수술 후 최소한 2달이 지나서 마시도록 한다.
4. 수술 후 한달 이내에 밤을 새우거나 감정이 격해지는 일은 피해야 하며, 이를 뱉는다든지 기타 다른 수술은 받지 않는다.
5. 수술이 아무리 잘 되었어도 무의식적인 환자의 부주의로 눈 속에 균이 들어가 안내염이 되어 실명하는 경우가 드물게 있을 수 있으므로 한달 동안은 눈에 손을 대지 않거나 물을 비롯한 이물질이 들어가지 않도록 주의해야 한다.
6. 퇴원 시 내복약과 점안약을 받게 되는데, 여러 가지 점안약을 동시에 사용할 때는 한꺼번에 넣지 말고 약 5분 간격으로 넣는다.
7. 플라스틱 안대는 예기치 못한 외부의 충격으로부터, 수술받은 눈을 보호하기 위해 수술 후 약 한 달 간은 부착토록 한다.
8. 한 달 간은 세수할 때 눈에 손이 닿거나 물 또는 비누가 들어가지 않도록 한다.
9. 수술 후 2개월 째에 근시가 난시가 남아있는 경우는 안경 처방을 받도록 한다.



시력저하의 시시비비



1. 텔레비전을 너무 가까이서 본다.
텔레비전을 가까이에서 본다고 시력을 크게 해치지 않는다. 연구에 의하면 가까운 물체에만 오랫동안 시선을 고정시키고 멀리 있는 것을 쳐다보지 않는다면 근시가 생길 수 있다고 한다.
2. 어두운 불빛에서 책을 읽으면 눈이 나빠진다.
어두운 불빛에서 책을 읽는 것은 불편하기는 하겠지만 시력을 약화시키지는 않는다고 한다. 다만 긴장성 두통이 올 수는 있다. 물론 어두운 불빛은 글씨를 읽을 수 있을 정도의 빛을 의미한다. 눈은 초점을 맞추려고 애를 쓰는데, 불빛이 너무 약해서 글씨가 보이지 않는 경우를 반복하게 되면 근시가 생길 수 있다.
3. 도수가 안 맞는 안경을 착용했을 경우
도수가 안 맞는 안경을 착용했다고 해서 장기적 혹은 단기적 손상은 생기지 않는다. 단지 원하는 만큼 잘 볼 수 없다는 불편함이 있을 수 있다.
4. 안경이나 콘택트렌즈를 되도록 착용하지 않고 지낸다.
안경을 벗고 있으면 잘 보이지 않아서 불편할 수는 있지만 시력이 더 나빠지지는 않는다. 그러나 한가지 중요한 예외가 있다. 원시로 진단 받은 6세 미만의 어린이의 경우이다. 안경을 쓰지 않으면 이런 어린이들은 '약시'로 발전되고 그렇게 되면 평생동안 시력장애를 갖게 된다.
5. 컴퓨터 화면을 장시간 동안 바라본다.
컴퓨터 화면은 눈에 해가 되지 않는다고 한다. 그러나 자신도 모르는 사이에 생기는 문제가 있다. 예를 들면 선명한 사물을 한번에 수시간 동안 바라보고 나면 초점이 흐려질 수 있다는 점이다.
6. 물체가 겹쳐 보이는 이중 초점이 생긴다.
이런 경우 독서 중 때때로 눈을 쉬게 해야 한다. 이 경우 대부분의 사람들은 돋보기 안경보다는 이중 초점 렌즈가 더 적합하다.