

통풍의 원인과 증상



□ 통풍이란?

통 풍은 우리 몸 속에 있는 요산이라는 물질이 너무 많이 존재하여 그 물질이 관절이나 다른 조직에 쌓여 염증 반응을 일으켜 매우 아픈 관절통을 일으키거나 다른 여러 증상을 유발하는 질환이다. 통풍에 의한 관절염은 그 통증이 너무나 심해서 옛부터 통풍을 “질병의 왕”이라고 불렀다. 일반적으로 통풍 환자들은 발가락이나 무릎의 통증만을 호소하므로 통풍이 관절만 침범하는 질환으로 오해를 받기 쉽지만, 실제로 통풍으로 인한 우리 몸의 손상은 대단히 다양하다.

우리 몸에 과잉으로 쌓여 있는 요산은 피를 타고 몸의 구석 구석까지 침착되어 머리 끝부터 발끝까지 몸 전체에 통풍의 증상을 일으킬 수 있다. 따라서 환

자가 명

심해야 할 것은

통풍은 단순한 관절

질환이 아닌 요산대사장애

에 의한 전신 질환으로 고혈

압이나 당뇨병과 같이 꾸준히

치료해야 하고 합병증을 예방하기 위해 노력해야 한

다는 것이다. 또한 통풍은 꾸준히 치료받으면 관절염

의 재발을 방지할 수 있을 뿐만 아니라 신장질환, 요

로결석, 동맥경화, 중풍, 고혈압, 심장질환 등의 합병

증도 예방할 수 있다.

□ 통풍의 원인

통풍은 몸 속에 요산이 많아지게 되는 고요산혈증

에서부터 시작된다. 고요산혈증은 음식을 통해 우리 몸에 들어온 요산이 신장을 통해서 배설이 되는데 신장에서 요산의 배설 능력이 떨어지면 몸 속에 요산이 쌓이게 된다. 또는 신장을 통한 요산의 배설은 정상이지만 우리 몸에서 요산을 과잉으로 만들어 신장에서 다 배설하지 못하고 요산이 몸 속에 쌓이는 경우도 있는데 이런 경우는 보통 유전적인 결함이 있는 가족성 질환인 경우가 많다. 보통 정상적인 요산의 혈중 농도는 6.8 mg/dl 인데 7.0 mg/dl가 넘으면 고요산혈증이라고 정의한다. 그러나 고요산혈증이 있다고 모두가 통풍의 증상을 나타내지는 않고, 고요산혈증 그 자체로는 아무런 증상을 나타내지 않는다. 이런 고요산혈증이 약 10년에서 20년 정도 지속되면 통풍성 관절염의 첫 증상이 발생되기 시작한다.

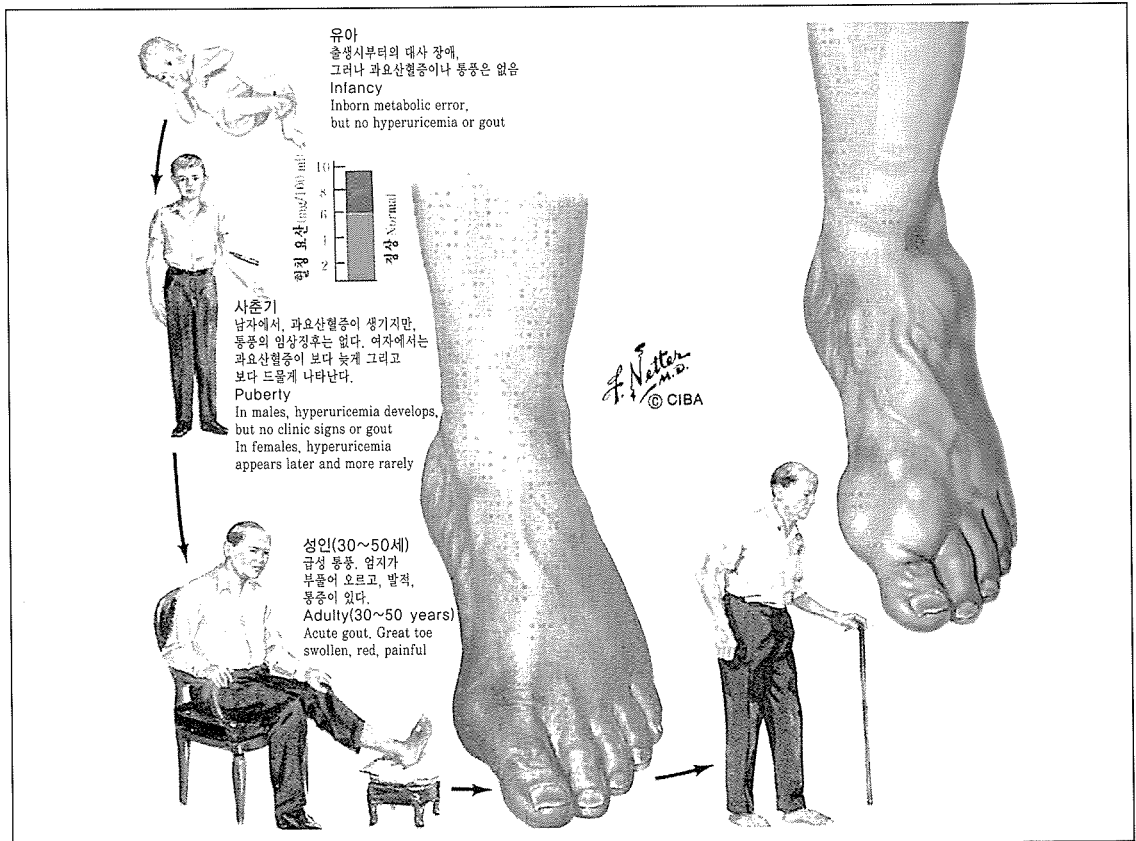
급성 통풍성 관절염의 발작을 유발하는 경우는 술을 많이 마시거나, 과식한 후, 과로한 후, 스트레스를 많이 받은 후, 수술을 받은 후, 약물 사용 후, 교통 사고나 외상을 당한 후, 질병으로 입원한 경우 등이다.

이 중 술을 마신 후에 통풍 발작이 발생하는 경우가 가장 많으므로 통풍 환자는 반드시 금주를 해야 한다. 이런 상황에서 몸 속에 쌓인 요산 덩어리들이 관절 내에서 바늘 모양의 작은 크리스탈을 형성하여 백혈구가 모이고, 염증 반응이 일어나 극심한 통증이 생기게 된다.

과거로부터 통풍은 유전병이라는 학설이 있었다. 통풍의 가족력이 있는 경우는 많으나 통풍이 유전된다는 확실한 증거는 없다. 외국의 경우 통풍의 가족력이 있는 경우는 약 40% 정도라고 하는데, 우리나라의 경우 인하대병원 류마티스 내과에서 조사한 결과에 따르면 통풍 환자의 약 10% 정도가 부모나 형제들 중에 통풍이 있었다.

□ 통풍의 증상

통풍의 가장 흔한 증상은 고통스런 관절염의 발작



이다. 흔히 침범되는 관절은 엄지 발가락으로 매우 심하게 아프면서, 뜨거워지고, 빨갱게 부어 오른다. 처음에는 대개 한 관절만 침범하지만 만성으로 계속 진행되면 양쪽 발가락에 관절통이 생기기도 하고 발등, 발목, 뒤꿈치, 무릎, 팔꿈치, 손목, 손가락 등으로 이동하면서 관절통이 생기게 된다.

처음에 관절통을 치료하지 않았을 경우 보통 일주일 정도 지속되고 마치 다 치료된 듯이 전혀 아프지 않고 깨끗이 나은 것 같이 되는데, 이러한 시기는 짧게는 6개월 길게는 2년 정도로 꽤 오래 지속된다. 그러다가 술을 많이 마시든지, 과식, 과로, 수술, 입원 등의 통증 유발 요인이 있으면 다시 극심한 관절통이 생긴다.

이러한 과정을 반복하다 보면 만성 결절성 통풍으로 진행되는데 이 시기에는 발, 손, 손가락, 발가락, 손목, 발목, 무

동시 다발적으로 관절염이 발생되고 그 지속기간도 길어지며, 이로 인해서 관절의 기능을 잃게 되고, 불구와 기형이 발생되기도 한다. 또한 이 시기가 되면 위험한 통풍의 합병증이 나타나기 시작한다.

□ 통풍의 합병증

1.고혈압

통풍 환자에서 고혈압이 합병되는 경우는 30~50%로 매우 높다. 특히 젊은 나이에 고혈압이 잘 발생되어 합병증이 많이 생길 수 있으므로 철저히 혈압을 조절하여야 한다.

2.동맥경화증

통풍의 원인 물질인 요산이 혈관에 쌓여서 동맥이 딱딱해지면 이로 말미암아 중풍(뇌출혈 또는 뇌경색)이 생기고, 심장병(협심증이나 심근경색증)이 생길 수 있다.

3.고지질혈증

통풍 환자의 경우 보통 뚱뚱한 사람이 많고 과음, 과식하는 사람이 많기 때문에 고지질혈증이 동반되는 경우가 많다.

4.신장질환

신장에 요산이 쌓이면서 피를 걸러 소변을 만들어내는 신장의 기능을 점차로 잃게 된다. 특히 고혈압이나 심장질환이 있었던 환자에게는 더 빨리 신장이 망가지게 되어 결국에는 급성 신부전이나 만성 신부전까지 진행되어 인공 신장기에 의존해서 피를 걸러야 하는 경우도 있다.

5.요로결석

요산이 신장, 요관, 방광 등에서 모여 돌맹이를 만



릎, 귀 등의 몸의 여러 곳에 요산 덩어리로 이루어진 다양한 크기의 결절들이 나타나게 된다. 이 결절이 터져서 치약 같은 물질이 배출되기도 하는데 이 물질이 바로 요산 덩어리이다. 이 시기에는 여러 관절에

통풍의 치료에 가장 좋은 것은 “절제된 생활과 담백한 식이요법”

드는데, 이를 요로 결석이라고 하며 이들 결석의 주요 성분은 요산이다. 통풍 환자에서 이러한 요로결석이 동반되는 경우는 10~25% 정도이며, 통증이 생기거나 요로 폐쇄의 증상을 보이면 수술하여 제거해야 하며, 통풍을 제대로 치료하지 않으면 재발하는 경우가 많다.

가 있다. 고요산혈증 치료약으로는 알로푸리놀이 있는데 이러한 약물들을 사용할 경우에는 류마티스 내과 전문의와 상담하는 것이 바람직하다. ㉠

<출처 : 인하대병원 류마티스내과 >

□ 통풍의 치료

통풍을 치료하는 목적은 급성 통풍 발작을 빨리 종결시키고, 통풍성 관절염의 재발을 예방하고, 신장과 관절 및 다른 부위에 생기는 합병증을 예방하고, 통풍과 관련된 비만·고혈압·고지질혈증 등을 정상화시키는데 있다. 이를 위해서는 식이요법, 특히 술을 마시는 안되며, 운동요법을 기본으로 하여 꾸준히 약물치료를 거의 평생동안 해야 한다. 치료 약물은 크게 관절염 치료약과 고요산혈증 치료약 두 가지로 구분될 수 있으며 관절염 치료약으로는 콜히친이라는 약물과 다양한 종류의 소염진통제

