

증상 없는 자궁근종 미리 예방하기

자궁근종은 우리나라 여성의 약 40%에서 발견되는 질환 중 하나다. 국민건강보험공단 건강보험정책연구원 자료에 따르면 과거 5년 사이 자궁근종 환자가 20% 이상 크게 늘어난 것으로 분석되었다. 자궁근종 진료인원은 2005년 19만 5,000명에서 2009년 23만 7,000명으로 매년 증가하고 있는 것으로 나타났고 2009년 실 진료비는 999억 원에 달했다. 이 중 20~30대 가임기 여성들의 환자수가 계속해서 증가하는 추세이며, 30~40대 환자의 비율은 70%에 달해 여성들의 자궁근종에 대한 관심이 날로 높아지고 있다.



자궁은 임신과 출산의 중심에 있으며 몸 전체의 건강을 좌우하는 중요한 기관이다. 눈에 보이지 않지만 예민한 자궁은 이상이 생기면 생리통, 월경불순, 월경 과다 등으로 건강의 이상을 알린다.

월경과 월경 사이에 출혈, 불규칙한 출혈 및 월경과다일 경우, 반드시 산부인과 전문의의 지시에 따라 자궁의 이상 여부를 확인하는 것이 좋다.

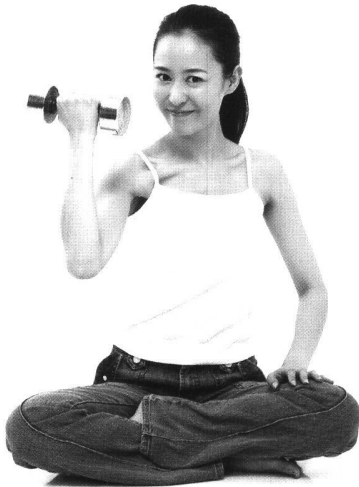
말 없는 자궁, 월경과다로 신호 보낸다면?

자궁근종의 의학적 정의는 악성이 아닌, 자궁 내 생긴 혹이나 증식을 말한다. 콩만큼 작은 것부터 농구공만큼 큰 것까지 있으며 대개 분홍빛의 둥근 모양을 띠며, 자궁 안쪽이나 위 등 어

디서든지 자랄 수 있다.

자궁근종 환자 중 50% 이상은 특별한 증상을 느끼지 못해 산부인과 검진을 받아보지 않고서는 자신의 자궁근종 여부를 모르고 있는 경우가 많지만, 근종의 위치와 크기에 따라 동반되는 증상들이 몇 가지 있다. 그중 가장 흔한 증상이 '월경과다'이다. 보통 움직임에 지장을 줄 정도로 출혈량이 극심하여 어지럼증이나 순간적인 빈혈증세를 동반한다. 이외에 생리통, 골반 통증, 골반 압박감, 빈뇨, 성교 시 통증 등으로 나타날 수 있다.

특히 30대 후반에서 40대 여성에게서 주로 발생하는 자궁근종은 현재까지 원인이 정확하게 규명되진 않았지만, 여성호르몬 이상 분비와 스트레스, 영양 불균형, 자궁 골반 내의 순환장애 등을 요인으로 꼽고 있다.



커피, 콜레스테롤이 많은 음식, 술을 피하는 것이 좋다. 자궁근종의 경우 발병원인이 차고 냉한 환경과 밀접하므로 평소 생활에서 가능한 냉한 환경이나 차가운 음식의 섭취를 줄여야 한다. 하루 30분 정도 아랫배를 따뜻하게 찜질해 주고 적당한 운동으로 자궁과 골반 주변의 혈액순환을 도와주는 것이 자궁근종 예방과 관리에 중요하다.

3, 40대 여성 자궁에 켜진 빨간불

자궁근종의 원인은 정확히 밝혀지지 않았으나, 여성호르몬 에스트로겐이 일부 자궁근종의 성장을 자극하는 역할을 하는 것으로 나와 있다. 많은 여성들은 30대 중반에 무배란성 생리주기가 나타나기 시작하고 갈수록 적은 양의 프로게스테론을 생산하게 되지만 에스트로겐은 정상적으로 생산하게 된다.

그 결과 체내에 물과 소금을 축적하게 되고 가슴이 부풀어 오르며 섬유성낭종이 생기고 체중이 불어나게 된다. 이는 서서히 자라나 초경기부터 폐경기까지 점점 커져 40대에 가장 커지게 되며 이 때문에 월경과다나 심한 생리통, 배뇨 장애 등 여러 증상이 나타나 발견 가능성이 그만큼 높다. 또한, 출산이나 유산 이후 기능적인 회복과 조리가 부족한 경우 등의 원인으로 자궁 골반 내의 순환장애가 생겨 생리를 통해서 배출되지 못한 어혈과 노폐물이 정체되면서 발병하고 진행되기도 한다.

출산경험이 있는 30~40대 여성들에게 발생하는 것으로 알려졌지만, 최근에는 잘못된 식생활과 과도한 스트레스, 무리한 다이어트 등으로 20대에도 빈번하게 발생하고 있다.



자궁근종 예방하는 세 가지

- 01 카페인·술을 피하자 평소 커피, 콜레스테롤이 많은 음식, 술을 피하는 것이 좋다. 이를 과다 섭취한 여성이 그렇지 않은 여성에 비해 에스트로겐이 많이 분비되기 때문이다.
- 02 차고 냉한 곳은 피하자 자궁근종의 경우 발병원인이 차고 냉한 환경과 밀접하므로 평소 생활에서 가능한 냉한 환경이나 차가운 음식의 섭취를 줄여야 한다.
- 03 아랫배는 따뜻하게 하루 30분 정도 아랫배를 따뜻하게 찜질해 주고 적당한 운동으로 자궁과 골반 주변의 혈액순환을 도와주는 것이 자궁근종 예방과 관리에 중요하다. 자궁근종은 생리하는 과정에서 생리혈의 원활한 배출과 순환이 이루어지지 못할 경우 항상 자랄 수 있는 가능성이 있으므로 매달 건강한 생리배출에 힘써야 하고 정기적인 검진을 통해 경과를 확인하는 것이 무엇보다 중요하다.