

퇴행성, 류마티스성, 통풍성 관절염

현재 국내병원에서 치료받는 만성질환자 중 30%가 관절염일 정도로 해마다 관절염환자가 급증하고 있다.

관절염이란 말 그대로 관절에 염증이 생기는 것으로 크게 세균성 관절염과 무균성 관절염으로 나눌 수 있다.

세균성 관절염의 종류에는 화농성 관절염, 결핵성 관절염 등이 있고, 무균성관절염에는 퇴행성 관절염, 류머티스성 관절염, 통풍성 관절염 등이 있다. 그러나 대부분은 무균성과 관절염이며 그 원인과 증상을 알고 있으면 어느 정도 예방이 가능하다.

퇴행성관절염

요즈음에는 생활환경의 변화와 노령인구의 증가로 퇴행성 관절염환자가 급격히 늘어나고 있다.

퇴행성관절염은 관절에 무리한 힘이 가해지는 비만, 특히 젊어서 심한운동을 많이 했거나 육체노동에 종사하여 관절에 지속적으로 무리한 힘을 가했던 사람들에게 뼈와 연골의 노화로 많이 발병한다.

관절에 무리한 힘이 가해지면서 뼈 사이에 쿠션 역할을 하는 연골이 파괴되거나 닳아 뼈끼리 맞물리게 되고, 이로 인해 관절마디가 변형되어 주위섬유조직을 자극해 염증을 일으키게 된다.

과거엔 퇴행성관절염 환자 대부분이 50대 이상이었으나 최근 30%정도 30~40대에 나타난다. 이렇게 발병연령이 낮아지는 가장 큰 원인을 콘크리트위의 생활과 비만으로 본다. 딱딱한 콘크리트 위에서 걸으면 흙 위를 걸을 때보다 관절에 가는 충격이 10배이다. 자가운전하는 사무직종사자나 항공기 승무원, 운전자, 탄광 노동자등 일정하게 반복되는 진동과 충격 속에서 살아가는 사람들이 퇴행성관절염이 많이 발생한다.

또한 남성보다 여성에게 많이 나타나는데 해산 후 산후조리가 좋지 못했거나 폐경기 이후 여성 호르몬 부족으로 골다공증이 진행되면서 이병이 많은 비율로 나타나기 때문이다.

증상은 무릎이 빠근하고 시큰거리며 계단을 올라 다니기가 괴롭고, 특히 올라갈 때보다 내려갈 때 더 큰 통증을 느끼게 된다. 좀 더 진행되면 무릎이 붓고 아파 잘 걸을 수 없게 된다.

한방 치료법은 우선 안정을 취하게 하고 체중을 조절하도록 하며, 수영처럼 관절에 직접무리를 주지 않는 운동을 통해 전신적인 근력을 강화해야 한다. 그리고 전기침요법이나 물리요법, 찜질, 뜸 요법을 통해 병을 치료해 나간다.

한방에서는 간주근(肝主筋), 신주골(腎主骨)이라 하여 간은 근육을 주관하고 신은 골을 주관한다고 본다. 그래서 약물요법으로는 간장과 신장의 기능을 올려주는 약재와, 피를 맑게 하는 약물과 함께 온보(溫補)요법의 일환으로 온성(溫性)약을 투여한다.

퇴행성인데도 무리하게 산을 올라간다든지, 심하게 걸거나 뛰는 사람을 볼 수 있다. 퇴행성은 쉽게 얘기해서 사람의 몸을 기계에 비유하면 기계의 부속을 많이 사용하여 닳은 상태를 상상하면 된다. '이 없으면 잇몸으로'라는 속담이 있다. 연골이 없으면 근육으로 버티면 된다. 허벅지근육인 대퇴사두근을 강화하면 무릎 통증을 어느 정도 잡을 수 있다. 대퇴사두근은 걸거나 뛰다고 생기지 않는다. 스쿼트같은 운동을 통해 허벅지 근육을 튼튼하게 하면 된다.

그리고 무릎 양옆에 있는 내측, 외측부 인대를 운동을 통해서 단련하자.운동요령은 다리를 쭉 펴고 발목관절을 이용해 발등을 무릎 쪽으로 6초정도 세게 당긴 후, 6초정도 발목의 긴장을

푸는 것을 1세트로 하여 하루 50회 정도 하면 많은 도움을 받을 수 있다.

민간요법으로 황백피를 그늘에 말려서 식초에 개어 환부에 부치면 통증제거에 좋은 효과를 나타낸다.

류마티스성 관절염

류마티스 관절염은 만성적이고 전신적인 염증질환으로서 주로 말단관절에 대칭성, 비화농성 염증을 일으키는데, 관절이외에도 피하조직, 폐, 순환기 등 여러 장기를 침범하는 전신질환이다.

원인은 아직 확실치 않으나 특수한 병원미생물 감염이나 원인불명의 자가면역(자신의 조직을 이물질로 오인하여 면역반응을 일으켜 결국 그 조직에 병을 일으키게 되는 것) 이상 때문에 발병하게 된다. 유전적 소인도 크게 작용하고, 기후, 스트레스도 관여된다. 이병도 여자가 남자보다 2~3배 많이 발생하고 80%가 25~50세에 나타난다.

증상의 특징을 정리해 보면

- ①아침에 일어날 때 관절이 유연하지 못하고 뻣뻣하다.
- ②하나의 관절 또는 여러 관절의 이상으로 관절을 움직일 때 심한 통증이 나타난다.
- ③연부조직의 비대와 관절액의 증가로 관절이 붓는다.
- ④관절종창이 다발성이면서 대칭적으로 나타난다.
- ⑤피하결절이 나타난다.
- ⑥폐증상, 눈의 이상, 심장판막 이상 등의 증상을 나타내기도 한다.

퇴행성과 류마티스성의 감별 점은 아침에 일어났을 때 퇴행성인 경우 30분 정도 움직이다 보면 풀어지지만, 류마티스성은 1시간이상 뻣뻣한 상태가 지속된다. 또한 퇴행성은 활동을 할수록 통증이 완화되며 아침에 심한편이다. 부위도 퇴행성은 체중을 지탱하는 관절, 즉 무릎 요추 경추 등에 대칭적으로 발병한다.

한방에서는 풍, 한, 습이 피부근육을 침범하고 그로부터 경락을 통하여 관절에 침입하여 관절염을 일으킨다고 보기 때문에 풍,한,습을 제거해주는 치료를 행한다. 풍사의 증상은 통증이 돌아다니며 나타나고, 한사에 의한 경우는 통증과 권태감이 심하게 나타나는데, 대개 몇 개의 원인이 겹쳐진다. 그로부터 등을 맞게 가감하여 투약하면 좋은 효과를 볼 수 있다.

습사가 원인이 될 수 있으므로 물속에서 낚시를 하는 수초낚시나 견지낚시를 할 때에는 가능하면 물속에 너무 오래 들어가 있지 않도록 하고, 장화를 시는 것이 좋겠다. 낚시를 끝낸 후 집에 돌아와서는 다리를 따뜻하게 해주는 것을 잊지 말아야 한다.

관절의 통증을 제거하기 위해 적절한 물리치료와 더불어 아침요법이 도움이 된다. 혈자리는 귀의 신문, 신지, 피질하에 짐을 붙여놓고 3일에 한번씩 갈아주면 통증이 많이 감소된다.

전신의 기운을 조절한다는 의미에서 뜬 요법은 전신성질환의 류마티스 치료에 도움을 준다. 배의 석문, 신주, 신유, 심유, 손발의 삼리 여섯 곳에 뜬을 뜨면 된다.

민간에서 많이 사용하였던 벌을 이용한 봉독요법이 류마티스 치료에 좋은 효과를 나타내는 것으로 최근학계에 속속 보고되고 있다. 벌독은 인체에 들어가 면역체계에 작용하기 때문에 봉독 면역치료법이란 용어를 사용한다. 특히 면역질환인 류마티스 환자의 치료에 탁월한 치료효과를 발휘한다. 앞에 설명한 퇴행성관절염에도 효과적이다.

일반적으로 살아있는 벌을 직접치료 포인트에 쏘이는 방법과 벌독 속에 유효성분만 추출하여 만든 주사액(APITOXIN)을 이동하는 방법이 있다.

요즘에는 생활환경의 변화와 공해, 노령인구의 증가로 퇴행성 관절염환자가 급격히 늘어나고 있다.

퇴행성관절염은 관절에 무리한 힘이 가해지는 비만, 특히 젊어서 심한 운동을 많이 했거나 육체노동에 종사하여 관절에 지속적으로 무리한 힘을 가했던 사람들에게 뼈의 노화로 많이 발생한다.

류마티스는 치료의 반응이 변화무쌍한 난치병종의 하나다. 환자의 치료의 지속에 관절의 기능을 유지하고, 근육위축을 방지하는데 역점을 두어야 한다.

통풍성 관절염

우리가 보통 육류를 섭취하면 그 주성분인 단백질은 몸 안에서 흡수되어 이용되고 필요하지 않은 성분이 남아서 우리의 피속에 들어가게 된다. 이 노폐물은 신장을 거쳐 오줌으로 배설되는데, 일부는 요산의 형태로 배설되기도 한다. 그러나 이 요산은 혈액 속에 머물러 있게 되면 요산의 농도가 높아지게 되어, 이것이 관절이나 피부, 혈관, 심장, 신장 등의 조직에 달라붙어 염증을 일으키는데 이것이 통풍성 관절염이다.

이런 고요산증을 유발하는 위험인자로는 유전적인체질과 고단백 및 고지방 섭취, 알코올 과음, 비만 등 환경적인 요인이 꼽히고 있다. 이병은 피 속의 요산이 관절이나 힘줄에 침착하여 발병하기 때문에 토파스라는 축이 생긴다. 대개는 갑자기 급성으로 시작하여 아주 심한 통증을 가져오며 관절이 붓고 붉어지며, 움직일 수가 없게 된다. 통증은 특히 심하여 밤중에 잠을 이루지 못할 정도다.

그렇지만 특별한 치료를 하지 않아도 빠르면 2~3일, 늦어도 1~2주 만에 자연히 낫는다. 그러나 이 상태는 완전히 나은 것이 아니어서 재발을 반복하여 계속 괴롭히게 된다.

이 관절염의 90%는 엄지발가락의 가운데 관절에 나타나지만 드물게 무릎 등 다른 관절에서 나타나는 경우도 있다.

도한 앞에 설명한 관절염은 여자가 더 잘 걸리지만 이 통풍성관절염은 남성이 여성에 비해 20배나 발병률이 높다.

한방에서는 어혈과 수채가 통풍의 원인으로 본다. 거기에 습기와 한기가 직접적 원인으로 작용한다. 그러므로 치료법은 혈액의 정화와 수분대사의 촉진이 주가 된다. 혈액을 정화시키는 약제로는 과 이 있고, 수분대사를 촉진하는 것으로는 등이 있고, 이나 도 좋은 처방이다.

통풍치료의 중요한 것은 식생활 개선이다. 간의 섭취를 엄금하여 동물성 단백질을 멀리하고 양파, 해초류, 식물성 기름 등을 많이 먹도록 한다. 또한 알코올이나 찹쌀떡 종류를 피하고 어류도 새우, 게, 낙지, 청어알, 정어리, 고등어 같은 종류는 먹지 않도록 해야한다.

일반적으로 살아 있는 벌을 직접 치료 포인트에 쏘이는 방법과 벌독 속에 유효성분만 추출하여 만든 주사액을 이용하는 방법이 있다.

류마티스는 치료의 반응이 변화무쌍한 난치병 중의 하나다. 환자의 치료의 지속에 관절의 기능을 유지하고, 근육위축을 방지하는데 역점을 두어야 한다.