

건강 칼럼

척추관 협착증 ‘약물치료, 임시방편이 아니다’

#약을 먹으면 좁아진 척추관이 넓어질 수 있는 건가요? 척추관이 좁아져 신경이 눌린 거라면, 약을 먹어도 근본적인 치료는 안 되는 거 아니가요?

요추 4번과 5번을 지나가는 척추관이 좁아져 조금만 걸어도 다리가 아파 힘들어하는 환자의 질문 내용이다.

척추관 협착증은 신경다발이 지나는 척추관이 좁아지며 신경을 눌러, 통증과 보행장애를 일으키는 질병이다.

엑스레이로는 신경이 좁아졌는지 확인하기 어려워, MRI 검사를 해야 정확한 진단이 가능하다.

내원한 환자는 척추관이 좁아져 다리가 아프다며, 척추관을 넓히는 치료를 해야 완치할 수 있다고 생각할 수 있다. 하지만 약물치료는 당장 고통을 줄여주는 임시방편 치료가 아니다.

척추관 협착증은 퇴행성 질환이기 때문에 사실상 ‘완치’가 어렵다.

완치보다 통증이나 보행장애

가 없는 상태를 유지 목표로 해야 한다. 따라서 약물치료는 임시방편이 아닌 가장 중요한 치료다.

약물치료만으로 척추관을 넓힐 수는 없지만 미세혈류개선제, 소염진통제, 신경병성통증개선제 등의 약을 먹는 것만으로도 대부분 증상이 개선된다. 다만 척추관 협착증이 퇴행성 변화로 인한 만성질환이다 보니 약물을 지속해서 복용해야 하는 경우가 많다.

이러한 경우 약제에 대한 내성이나 독성으로 간이나 신장이 망가지지 않을까 우려하는 분들이 많지만, 요즘 약물은 이런

부작용을 많이 개선했기 때문에 특별히 걱정하지 않아도 된다. 약으로 증상이 호전되지 않는 경우 주사 치료를 고려할 수도 있다.

이는 눌러 좁아진 척추관 주변에 바늘을 꽂고 스테로이드제를 투여하는 치료이며, 효과도 좋다. 스테로이드제는 다량을 자주 투여하면 위험하지만 6개월간 3차례 소량으로 맞는 것은 괜찮다.

약물치료나 주사치료가 효과가 없을 때는 신경성형술이나 풍선확장술을 할 수 있다. 꼬리뼈를 통해 조작이 가능한 긴 카테터를 좁아진 척추관 부위에

넣어 약물을 주입하고, 염증으로 눌려붙어 있는 신경과 주변 조직 유착을 풀어주는 시술이다. 꼬리뼈에 부분마취로 부담이 적고, 여러 마디 병변 부위를 치료할 수 있으며, 회복도 빨라 치료 후 바로 일상이 가능하다.

시술 후에도 지속적인 통증이나 저린감, 보행장애와 같은 증상이 지속되는 경우 최후의 보루로 수술을 고려해야 한다. 수술은 방법이 다양하고 환자마다 상태가 다르기에 확실적으로 어떤 수술법이 좋다고 말하기 어렵지만, 대표적으로 척추관 뒤쪽에서 자란 황색 인대를 제거해 척추관을 넓여주는 ‘후방감압술’이 있다. 척추 불안정성이 있으면 척추유합술을 병행하기도 한다.

척추관 협착증은 만성질환이어서 꾸준한 관리가 필수다. 통증이나 보행장애가 생겼을 때 참지 말고 조기에 적절한 약물치료, 주사 치료를 하면 더 악화하는 것을 막고, 무리 없는 일상생활을 할 수 있다.

허 준 영

협천병원 척추클리닉 진료원장

사진으로 보는 지구촌 소식

바로로 2세 동상에 놓인 교황 건강 기원 촛불



19일(현지 시간) 이탈리아 로마의 제멜리 병원 앞에 있는 요한 바오로 2세 교황 동상 밑에 프란치스코 교황의 건강을 기원하는 촛불이 놓여 있다. 폐렴으로 이 병원에 입원해 치료 중인 프란치스코 교황의 상태가 농담을 주고받을 정도로 나아졌다고 교황청이 밝혔다.

“밀레이, 이제 그만”



19일(현지 시간) 아르헨티나 부에노스아이레스에서 열린 연금 인상 요구 시위에 참여한 한 여성이 “밀레이 이제 그만”이라고 쓰인 팻말을 들고 있다.

구독 · 광고문의 063-288-9700

사설

임신 공무원 재택근무

최근 인사혁신처가 중앙행정기관 최초로 임신 중인 공무원의 주 1회 재택근무를 의무화한다고 밝혔다. 인사혁신처는 ‘가정 친화적 근무 여건 조성’ 등 3대 핵심 과제를 담은 ‘인사처 근무 혁신 지침’을 발표하고 2월부터 시행한다고 밝혔다.

임신 중인 공무원에게 주 1회 재택근무가 의무화되며, 8세 이하 자녀를 둔 육아기 공무원에도 주 1회 재택근무를 권장한다.

업무 특성상 재택근무가 어려운 직위는 예외를 뒀다.

인사처는 점심시간을 30분 단축하고 조기 퇴근할 수 있는 유연근무 실험에도 착수한다. 희망자에 한해 점심시간을 30분(12:00~12:30)으로 단축하고 그만큼 일찍 퇴근할 수 있는 제도를 6개월간 시범 운영하기로 했다.

점심시간을 포함해 자녀 돌봄, 효율적인 업무수행 등을 위해 주 40시간 범위에서 개인

별 근무시간 또는 근무 일수 자율 설계와 조정이 가능한 유연근무 운영도 적극 권장된다.

탄축도를 분석해 확대 여부를 결정할 예정이다. 매주 수요일과 금요일 정시퇴근을 장려하던 ‘가족사랑의 날’ 제도는 10년 만에 폐지된다.

유연근무와 연가 활성화로 상시 정시퇴근 문화가 정착됐다는 평가와 함께 자연차 공무원들이 제안을 반영한 결정이라고 인사처는 전했다. 업무 효율화를 위한 디지털 혁신도 가속화된다.

직원 휴게공간과 휴가지 원격근무 등 다양한 공간에서 창의적으로 일할 수 있는 환경을 마련한다는 방침이다. 공직사회가 더 유연하고 효율적으로 일하면서도 성과를 내는 조직으로 거듭나야 한다.

이를 위해서는 광범위한 의견수렴을 거쳐 혁신 지침을 발표해야 할 것이다. 성과가 입증된 혁신 과제는 정부 전체로 확산하기 바란다.

숙면을 방해하는 음식

숙면을 방해하는 음식이라고 하면 가장 먼저 떠오르는 것이 커피다. 커피의 카페인 성분은 불면증, 불안감, 심박수 증가, 메스꺼움, 위산과다 등의 부작용을 일으킬 수 있어 숙면을 방해한다.

브로콜리, 양배추 같은 채소도 숙면을 방해할 수 있다. 이 채소들은 식이섬유, 비타민, 미네랄이 풍부하다. 문제가 되는 건 식이섬유다. 식이섬유는 소화기 장내 미생물에 의해 분해된다.

때문에 잠자기 직전에 먹으면 소화기관이 활성화되어 몸이 깨어나기 쉽다. 기름진 음식, 매운 음식도 숙면을 방해할 수 있다. 기름진 음식은 소화가 어려워 몸이 편히 쉴 수 없다.

매운 음식은 체온을 높여 잠들기 어렵게 만든다. 단백질이 많은 음식도 피해야 한다. 단백질은 분자가 커서 소화가 어렵고 많은 위산이 필요하다. 특히 먹고 바로 눕게 되면 불

편함이나 소화불량을 겪을 수 있다.

토마토처럼 산성을 띤 음식도 문제다. 토마토는 비타민C, 철분 등 몸에 좋은 영양소가 많다.

하지만 산성이 강해 잠자기 전에 먹으면 속 쓰림과 소화불량을 일으킬 수 있다.

위장이 약한 사람은 피하는 것이 좋다.

반면 숙면을 돕는 음식도 많다. 바나나에는 근육의 이완을 돕는 필수 아미노산 트립토판이 풍부하다. 견과류 역시 마그네슘이 많아 숙면에 도움이 된다.

하지만 정말 폭 자고 싶다면 잠들기 최소 2시간 전에는 아무것도 먹지 않는 것이 좋다. 대신 라벤더 향을 맡거나 카모마일 차를 마시는 것이 좋다.

라벤더 향은 성인 남성의 수면 관련 뇌파를 증가시키고 각성 관련 뇌파를 감소시킨다. 카모마일 차는 수면의 질을 개선하고 우울증을 완화한다.

사외기고는 본보의 편집방향과 다를 수도 있습니다.

용기와 희망을 주는 인간을 위한 정론지

“더 좋은 신문, 더 사랑 받는 신문, 독자와 함께하는 신문”을 위해 전주매일의 전 직원들은 ‘전북 최고의 신문’을 제작하기 위해 최선을 다하겠습니다.

진정한 지방자치 발전을 위해 중앙지를 답습하는 행태를 벗어나 보다 깊이 있게 내 고장 소식을 빠르고 정확히 독자 여러분들에게 전달하겠습니다.

당신의 어려움을 속 시원하게 풀어 드리기 위해 대안적 비판 기능을 강화하고 있으며 한 단계 더 성숙한 네트워크 구축과 함께 지역발전의 수레바퀴를 힘차게 굴리겠다는 약속을 드립니다.

인간중심 · 도덕중심 · 지역중심

전주매일