

건강 칼럼

허리디스크(요추 추간판 탈출증) - 치료

지난 몇주간 허리디스크(요추 추간판탈출증)에 대한 위험요인 등에 대해 알아보았다.

이번 시간은 허리디스크에 대한 치료에 대해 알아본다.

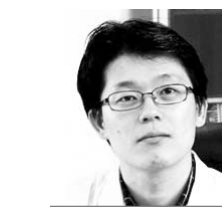
허리디스크에 대한 치료는 일정시간 동안 안정과 휴식을 취하면서 물리치료나 침치료 등 보존적 치료와 함께 통증 양상에 따라 한약이나 진통제와 소염제 등을 복용하는 것이다. 그러나 근육의 감소가 점점 심해지거나 방사선학적 검사 상 현저한 손상이 동반될 경우에는 초기부터 수술을 시행한다.

대부분의 디스크 환자들은 비수술적 요법으로 대개 2개월 이내에 증상이 호전되며 수술을 필요로 하는 환자는 전체의 3~5% 정도이다.

비수술적 치료법

허리디스크 치료를 위해 선택되는 비수술적 치료법에는 안정과 휴식, 침·뜸·부항·추나 등의 한의 치료, 물리치료 그리고 약물치료 등이 있다.

급격한 신경계 증상 악화나 마미 증후군을 제외하고는 대부분 처음



김 이 곤

구암한의원장

한달간은 보존적 치료를 우선 시행한다. 만일 4~6주가 지나도 호전되지 않거나 빠르게 진행되는 신경계 증상이나 마미증후군 등 심각한 징후가 나타나면 MRI 촬영이나 수술 등 보다 적극적인 진단과 치료를 고려해야 한다.

인정과 휴식

급성기의 요추 추간판탈출증은 증상 발생 초기에 활동을 줄이고 수일간 무릎 밑에 베개를 고여 놓은 상태로 침상 안정을 시키는데, 2~3일간은 절대 안정을 하는 것이 필요하다. 침상 안정을 취할 때의 자세는 무릎 밑에 베개를 넣어 엉덩이관절(고관절)과 무릎관절(슬관

절)을 굽곡한 상태를 유지하는 것이 좋다.

한방치료와 물리요법

통증과 근긴장의 완화를 위해 침뜸 약침요법 온습포를 포함한 물리치료, 운동요법 등을 시행해 허리디스크 증상을 호전시키거나 치료할 수 있다. 한의사가 손 또는 신체 일부부분이나 추나테이블 등 기타 보조기구를 이용해 환자를 치료하는 한의 수기치료인 추나요법은 요추 추간판탈출증의 개선에 크게 도움이 된다.

경우에 따라서 초음파, 고주파 등의 치료도 증상을 개선 할 수 있다. 허리나 다리를 당기는 견인 치료

(traction)는 디스크 탈출증 및 근긴장의 감소를 위해서 시행되며 특별히 시행하지 않아야 할 경우도 있으므로 주의해야 한다.

약물치료

허리 디스크 초기에는 연골이 빠져나와 신경근을 압박하는 것이 직접 통증의 원인이지만 어느 정도 시일이 지나면 이보다는 척추의 주위 조직인 근육, 인대, 건, 관절 부위의 상태가 악화되면서 통증이 나타난다. 즉 척추에 변형이 어느 정도 있더라도 주위 조직이 튼튼해지면 통증이 완화된다. 이때 근육을 풀어주고 기혈 순환을 촉진시키며 허리를 튼튼하게 하는 한약을 통해 통증 감소와 저림 미비감 등 기타 증상의 지속적인 개선할 수 있다.

양방에서는 통증이 심할 때 비스테로이드성 소염진통제와 근육이완제를 사용할 수 있다. 비스테로이드성 소염제는 단기간의 통증에 효과가 좋으며 장기적인 통증 치료에는 효과가 적다. 마약성 진통제는 비스테로이드성 소염진통제로 듣지 않을 경우에만 제한적으로 선택되며 단기간만 사용한다.

독자제언

숙취운전은 음주운전이다

숙취는 술에 몹시 취한 뒤의 수면에서 깨 후에 특이한 불쾌감이나 두통, 또는 심신의 작업능력 감퇴 등이 1~2일간 지속되는 것을 뜻한다.

오랜만에 만난 친구, 지인과의 술자리는 즐겁다. 하지만 지나치게 마시는 게 문제다. 과음을 하여 다음날 잠을 자고 운전할 하면 음주운전이 아닐 것이다 라고 생각하는 사람들이 많다. 그런 마음에 운전대를 잡고 출근을 한다. 하지만 과음한 다음 날 아침 운전은 여전히 위험천만한 행동임을 알아야 한다. 늦게까지 술을 많이 마셨으면 아침에도 음주측정수치가 나올 뿐만 아니라 운전에도 지장을 미치기 때문이다.

개인차는 있지만 보통 혈중알코올농도는 시간당 0.015%P 씩 떨어진다. 소주 두병 정도를 마셔 혈중알코올농도 0.15% 이상의 만취 상태였다면 10시간은 쉬어야 알코올이 사라진다는 것

이다. 충분한 시간 짐을 자거나 시간이 지난 뒤에 운전대를 잡아야 한다는 소리다.

이를 예방하기 위해서는 그 다음 날 아침에 출근을 하거나 무슨 일이 있을 경우에는 술을 조금만 마시고 일찍 들어가는 것이 좋다. 술을 마시고 운전을 하는 것도 슬관인 것 같다. 음주운전을 한 번 한 사람의 경우 계속 해서 그제 슬관이 되어 술을 마시면 자연스레 운전대를 잡게 된다. 실제로 음주운전 단속을 하다 보면 예전에 경력이 있는 운전자를 종종 볼 수 있다.

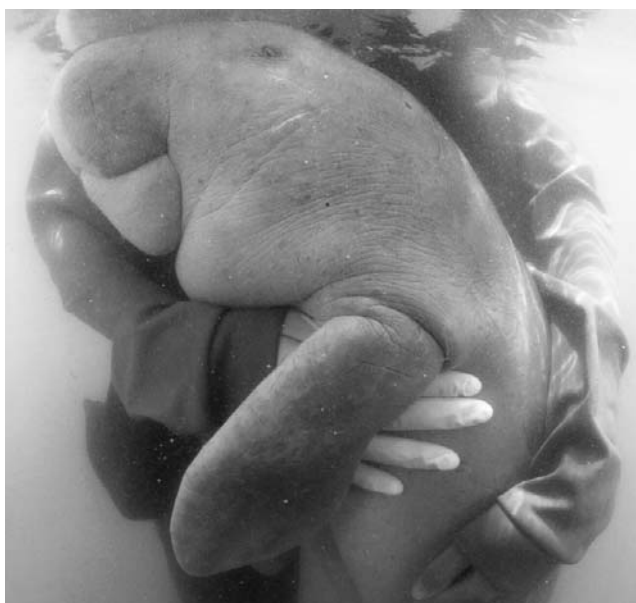
음주운전은 처음에 슬관을 잘 들이는 게 중요하다. 또 혹시 주변에 그런 사람이 있다면 주변에서 만류하는 문화가 있어야 한다. 과음한 다음 날 아침운전은 매우 위험한 행동이라는 것, 술을 조금 마시거나 충분한 수면을 취해야 한다는 것을 명심해야 한다.

이전제 완산경찰서 교통안전계 경사

사외기고는 본보의 편집방향과 다를 수도 있습니다.

사진으로 보는 지구촌 소식

어미 잃은 아기 듀공, 사람 품에



태국 리봉섬 인근 바다에서 최근 어미 잃은 아기 듀공이 해양근해자원국 직원의 품에 안겨 있다. 머리둘이란 이름까지 얻은 아기 듀공은 어미와 분리돼있다가 발견된 후 사람들과 가까워진 것으로 알려졌다. 듀공은 대형 해양 포유류 중 하나이다. 사진은 제3자가 AP에 제공한 것이다.

사설

전북형 일자리, 능동적 관심사로 키워야

전북형 일자리를 능동적 관심사로 키워야겠다. 지역의 고난을 짐지고 뛰기 위해서는 힘을 길러야 한다. 지금의 정부도 역대 전임 정부들과 별반 다를 게 없음이 확인되고 있는 이때, 전북도는 적극적으로 나서서 지역 현안을 말해야 한다. 군산 경제가 몰락한 지 오래 됐건만 정부와 정계의 고위 관계자들에게 급할 게 하나도 없는 일로 대우하고 있는 까닭이다. 광주형 일자리가 해결된 다음에 어떻게 해보겠다는 여당 대표의 발언이 오래돼 식언이 되고 있는데 가만히 있을 일이 아니다.

전북형 일자리 추진이 여제 잘 안되고 있는데 도지사와 고위 관계자들이 가만히 있어서는 안되겠다. 지역 발전을 위해 발언의 수위를 높히려면 각오를 단단히 해야 한다. 최근의 일만 해도 전북이 광주와 전남에 비해 홀대를 당하고 있음이 뚜렷하다. 전북의 주요 현안들이 미루어지고 있는데 분연히 떨치고 일어나야 한다. 그렇게 하지 않고서는 지역 발전을 기대할 수가 없다. 타 지역 인사의 발언에 따라 다른 것들이 주요 관심사로 떠올랐다가 사라지

길 반복하고 있는데 바람직하지 않다. 도민들은 그 까닭에 감정이 상해 있다. 전북이 오래도록 광주와 전남의 들러리 신세인데 결코 당연시해서는 안 된다.

전북도는 지역 발전에 더 많은 힘을 쏟아야 한다. 지역이 조금씩 발전하고 있다고는 하나 그것은 어디까지나 자체적으로 지난날과 비교한 것일 뿐이다. 다른 광역 시도에 비하면 매우 낙후돼 있음을 알아야 한다. 전북도는 잘 생각해야 한다. 지역 발전을 항상 중심 주제로 삼아야 한다. 그렇게 하지 않고서는 지역 발전을 도모한다고 할 수 없다.

전북도는 극복 사업들을 밀고 나가는 가운데 전북형 일자리를 추진해야 한다. 도내 프로젝트 사업들이 거북이 걸음을 보이고 있음은 답답한 일이다. 전북도 고위 관계자들의 책임이 막중하다. 지역의 발전을 견인하는 이들은 비상한 각오를 다져야 한다. 지역을 위해서 일하고 있다는 자부심만으로는 부족하다. 또 당부하거나 무슨 일이든 진취적인 행보가 소망스럽다. 전북도는 스스로 공표했던 것을 잊지 말아야 한다.

전북도, 제육 지키기에 부심해야

전북도는 제육 지키기에 부심해야겠다. 갈수록 제육 지키기에 생각이 깊어지는 작금이다. 전북도는 도민 앞에 거창하게 발인한 그대로 제육 찾기에 성공하려면 좀 더 다부져야겠다. 보다 역척스러워야 한다는 이야기다. 그런데 돌아보는 것을 보면 제육 찾이라는 게 도민들이 기대했던 것과는 많이 다르다. 제육 찾기는 고사하고 제육 지키기도 제대로 안되고 있는 것이다. 그래서 우리 지역이 웰빙 고장이 아니라는 불만이 팽배하고 있다. 이것은 심각한 문제가 아닐 수 없다.

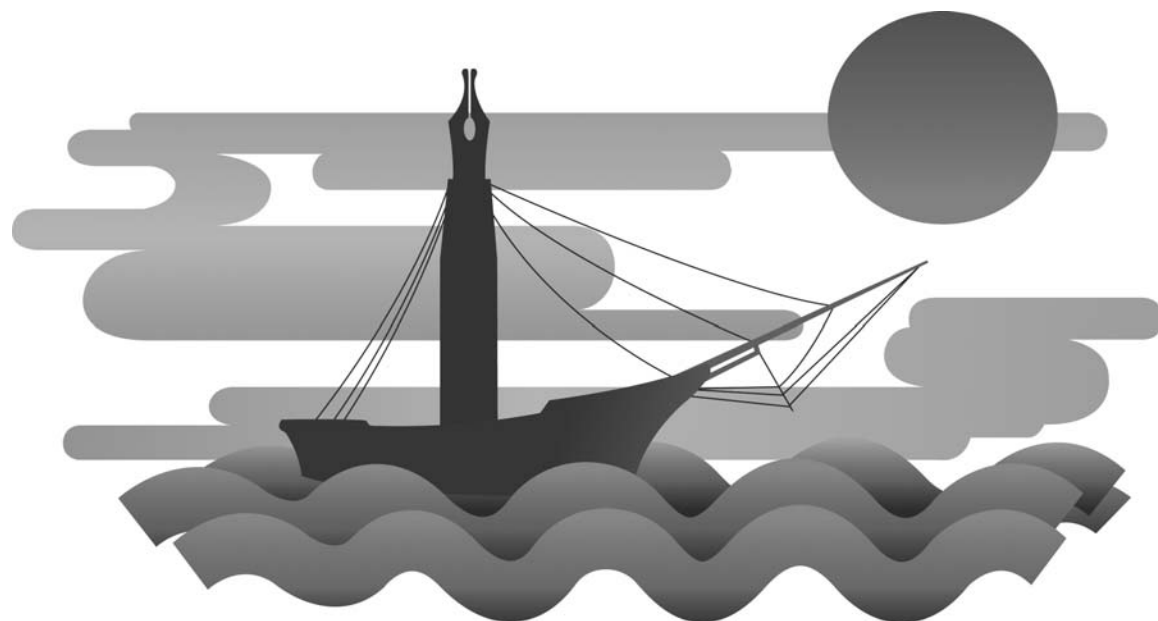
전북도는 제육 찾기와 함께 제육 지키기도 병행해야 한다. 이것은 절박한 당면 문제이다. 제육 찾기는 고사하고 손에 쥐고 있는 것이나 빼앗기지 않으면 다행이라고 할 정도로 도민들은 심사가 괴롭다. 도지사를 비롯해 단체장들은 도민들의 불만을 역지사지해야 한다. 전북도가 제육 찾기를 말하고 있지만 현실에서는 제육 지키기도 제대로 못하고 있으니 하는 말이다. 정말이지 전북도는 다부져야 한다. 앞전하고 무기력해서는 곤란하다.

그러면 제육 지키기란 무엇인가. 그것은 길게 생각할 것도 없다. 도민의 공동 이익 지키기이다. 그

리므로 제육 찾기는 제육 지키기 이든 도민들에게 피부로 감각되지 않는 것이라면 결코 제육 찾기도 아니고 제육 지키기도 아니다. 도민들이 바라는 바 전북 발전의 방향은 분명하다. 전북도는 매사에 제육을 미리 파악하고 제육 지키기 대상으로 미리 파악해야 한다. 전북도는 잘 알고 있을 터이다. 제육을 제대로 움켜쥐는 게 미래 비전에 힘을 보태는 거라는 것이다. 전북도는 혁신도시에 애착을 보여야 한다. 저번에 한국농수산대학을 분교 시켜야 한다는 외부 인사의 발언에 도민들이 분연히 떨치고 일어나 반대했던 것처럼 말이다.

전북도는 제육 지키기에 부심해야 한다. 제육 찾기에 제육 지키기는 도민을 상대로 말만 해서 되는 게 아니다. 우리 전북 지역은 오십년 넘게 그 발전상이 시원치 않았다. 그 변화된 면면들도 초라하기 그지 없다. 다른 광역 지자체와 비교해 거주 인구자 자꾸 줄고 있는 이유를 전북도는 제대로 짚어야 한다. 전북도는 국토의 균형 발전론에 입각해 전북의 이익을 합치게 말해야 한다. 거듭 당부하거니와 전북도는 지역 발전을 위해 역척스러움을 보이는 중에 제육 지키기에 부심해야겠다.

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 형태를 벗어나 보다 깊이 있게 내 고장 소식을 빠르고 정확히 독자 여러분들에게 전달하겠습니다.

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