

“소변, 너무 마려워” 막상 가면 찝끔...혹시, 과민성 방광?

수분 섭취 늘어나는 여름철 화장실 자주 찾아 하루 8회 이상 소변 본다면 과민성 방광 의심

덥고 습한 날씨로 수분 섭취가 늘어나는 여름철에는 화장실을 자주 찾게 된다. 하지만 특별한 원인 없이 소변이 자주 마려워 하루 8회 이상 소변을 본다면 ‘과민성 방광’을 의심해 볼 필요가 있다.

덥고 습한 날씨로 수분 섭취가 늘어나는 여름철에는 화장실을 자주 찾게 된다. 하지만 특별한 원인 없이 소변이 자주 마려워 하루 8회 이상 소변을 본다면 ‘과민성 방광’을 의심해 볼 필요가 있다.

20일 대한배뇨장애요실금학회에 따르면 과민성 방광이란 방광의 근육이나 배뇨신경에 이상이 생겨 발생한다. 국내 성인의 약 12%가 과민성 방광을 겪고 있다.

오승준 서울대병원 비뇨기과 교수는 “건강한 사람들은 방광에 400~500ml 정도의 소변이 잘 때까지 크게 불편함 없이 생활할 수 있지만, 과민성 방광 환자들은 방광에 적은 양의 소변이 차더라도 배뇨의 욕구를 억제하지 못한다”고 말했다.

건강한 성인은 소변이 150cc 정도 차면 요의가 생기고, 200~300cc가 되면 화장실을 찾게 된다. 그러나 과민성 방광인 경우 100~150cc만 차도 소변을 참지 못한다.

소변이 마려우면 참지 못하는 ‘요절박’, 하루 8번 이상 소변을 보는 ‘빈뇨’, 수면 중 2회 이상 소변을 보기 위해 잠이 깨는 ‘야간 빈뇨’ 증상이 나타나면

과민성 방광을 의심해 볼 수 있다.

과민성 방광의 원인은 다양하다. 정확한 원인은 규명되지 않았지만, 노화나 뇌종양·파킨슨병·치매 등 신경계 질환과 동반돼 나타난다. 특히 남성은 전립선 질환으로 발생하는 경우가 많다.

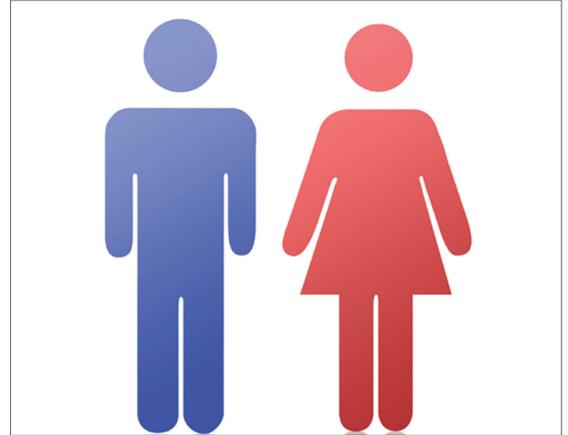
여성은 출산 후 골반 근육이 약화돼 방광 수축 조절에 문제가 생겨 발생하는 복압성 요실금이 원인이 될 수 있다. 복압성 요실금이란 기침이나 재채기, 웃음 등으로 복부의 압력이 올라가 자신의 의지와 상관없이 소변이 흘러나오는 증상이다. 30대 이하 젊은층의 경우 주로 스트레스 등으로 과민성 방광이 유발된다.

과민성 방광은 방지하면 삶의 질을 떨어뜨릴 수 있어 적극적으로 치료하는 것이 좋다. 보통 방광근육의 과도한 활동을 조절해 주는 약물로 치료한다. 치료 기간은 대개 3~6개월 이상 소요된다.

오 교수는 “보통 3~6개월 정도 약을 복용하면 배뇨 횟수와 절박성 요실금 횟수를 줄이고 배뇨 시 배뇨량을 증가시키는 효과를 충분히 얻을 수 있다”면서 “증상 조절을 위해 지속적인 치료가 필요한데, 이는 개인의 상태에 따라 결정된다”고 말했다. 절박성 요실금은 갑자기 소변이 마려운 느낌이 들고, 참을 수 없어 화장실에 가는 도중이나 미처 속옷을 내리기도 전에 소변이 흘러나오는 경우를 말한다.

약물치료에도 불구하고 증상이 지속되거나 약물의 부작용이 심한 경우 ‘천수신경조정술’을 고려해 볼 수 있다. 천수신경조정술은 방광 조절 신경 중 하나인 천수신경에 실처럼 가느다란 신경 자극 조절기를 넣어 방광을 전기 자극해 증상을 개선시키는 치료법이다.

과민성 방광을 예방하려면 커피, 녹차, 술 등을 줄이거나 삼가는 것이 좋



다. 카페인이 들어간 녹차와 커피는 소변량을 늘리고 방광 근육을 자극한다. 술의 주성분인 알코올은 과민성 방광의 주요 증상인 빈뇨와 절박뇨를 유발한다. 변비가 있다면 치료해야 한다. 변비로 배에 힘을 주게 되면 방광에 자극이 갈 수 있어서다. 비만인 경우 골반 근육이 약화될 수 있기 때문에 골반 근육 강화 운동을 하는 것도 도움이 된다.

뉴스스

폐암 치료효과 높이려면?... “통증·수면장애 개선 등 중요”



폐암을 진단받은 환자들의 신체 기능과 정서 기능을 면밀히 분석하면 폐암의 예후(경과) 예측과 치료 성적 향상에 도움을 줄 수 있다는 연구 결과가 나왔다.

가톨릭대학교 은평성모병원 폐암센터 여창동 호흡기내과 교수팀은 2017년 12월부터 2020년 12월 31일까지 가톨릭중앙의료원에서 폐암을 진단 받

폐암진단 시 삶의질 면밀 분석시

폐암 예후 예측과 치료성적 향상

은 환자 1297명을 대상으로 삶의 질과 폐암 생존 사이의 연관성을 조사한 결과 신체의 기능과 정서 기능의 감소가 높은 폐암 사망률과 관련 있는 것으로 나타났다고 21일 밝혔다.

연구팀은 폐암 진단 당시 모든 환자에게 유럽암학회에서 활용하고 있는 ‘암 환자 삶의 질 설문’을 진행하고 수집된 정보를 바탕으로 폐암 예후에 영향을 미치는 인자에 대해 분석했다.

설문 항목은 크게 5가지 기능 영역(신체·역할·정서·인지·사회)과 9가지 증상 영역(피로·메스꺼움 및 구토·통증·호흡곤란·불면증·식욕부진·변비·설사·경제적 어려움)으로 구성됐다. 분석 결과 기능 영역 중에서 신체 기능과 정서 기능 감소가 높은 폐암 사망률과 관련 있는 것으로 파악됐다.

신체·정서 기능 저하와 높은 사망률의 연관성은 초기 폐암(1~2기)과 진행성 폐암(3~4기)에 관계없이 모든 병기에서 일관되게 나타났다. 기존에 폐암 예후에 부정적인 영향을 주는 것으로 잘 알려진 인자는 연령, 남성, 흡연자, 진행성 폐암, 소세포 폐암 등이었다.

신체 기능 감소에 영향을 미치는 폐암 증상들로는 암성 통증, 피로감, 호

흡곤란으로 확인됐고, 정서 기능 감소에 관련된 증상은 암성 통증, 피로감, 수면장애였다. 경제적 어려움 역시 신체·정서 기능 감소에 영향을 미치는 인자로 꼽혔다.

여 교수는 “이번 연구는 대규모 환자를 대상으로 시행한 삶의 질 분석을 통해 폐암 환자의 예후를 예측하고 치료 성적을 높일 수 있는 가능성을 제시했다는 데 의의가 있다”면서 “모든 병기의 폐암 환자에서 신체·정서 기능에 나쁜 영향을 주는 통증, 피로감, 호흡곤란, 수면장애 등에 주목하고 증상을 적극적으로 완화 시켜주는 것이 중요하다”고 밝혔다.

이번 연구 결과는 폐암 분야 국제학술지 ‘클리니컬 링 캔서(Clinical Lung Cancer)’ 최근호에 실렸다.

뉴스스

호남신문 i-honam.com	대표전화 (062) 229-6000 광주서구운천로213스카이랜드309호
발행인·편집인 김순열 편집국장 직무대리 서선옥	
동부취재본부	전남 순천시 유동3길 26 서주빌딩 101호 (061) 905-2011
기사제보 (062) 222-2580	광고직통 (062) 228-2580 팩스 (062) 222-5547
등록번호 광주가 00021 (일간) / 1946년 4월 창간 / 구독료 월 10,000원 1부 500원 인 쇄 mpn	
본지는 신문 윤리강령 및 그 실천 요령을 준수합니다.	

원제 시행합니다

결코 쉽지 않은 길이지만 저희가 개척하겠습니다. 지금보다 건전해질 수만 있다면 어렵지만 마다하지 않겠습니다. 외부로부터의 어떠한 압력이나 간섭에서도 자유롭기 위해서라면 당장의 손익에 급급해 하지 않겠습니다.

호남신문의 후원 및 회원제를 시행합니다. 액수의 많고 적음을 떠나 회원 여러분의 피와 땀이 배인 후원금을 소중히 접수하겠습니다. 후원금으로 광고의 일부를 대체해 광고주의 유무형 압력 등 편집권 침해로부터 탈피해 자유로운 제작이 이뤄질 수 있도록 할 것 입니다. 호남신문은 후원 및 회원제의 시행으로 왜곡되지 않은 정론을 펼치는데 지역언론의 선봉장 역할을 자임합니다.

전국 일간지 최초로 복지면을 할애해 사회적 약자와 취약계층의 권익향상에 힘쓰고 있는 호남신문은 후원회원제를 통해 보다 더 굳건하게 뿌리를 내릴 수 있도록 노력하겠습니다. 당장 눈에 띄는 획기적인 성과를 기대하겠습니까마는 한 걸음 한 걸음 내딛다보면 작은 내가 모여서 강을 이루듯 우리가 지향하는 목표점에 다다를 수 있지 않을까 합니다. 호남신문은 후원 회원들의 자발적 후원으로 운영되는 시스템을 차차 정착시켜 나갈 것입니다. 호남신문의 작지만 큰 변화의 몸부림에 시도민 여러분의 적극적인 동참을 기대합니다.

