

숫자로 본 메디컬

국내 손목터널증후군 환자수
(지난해)

160,387 기온이 떨어지면서 손이 차가워져 통증이나 강직 등을 호소하는 환자들이 늘고 있다. 손과 손목이 저리고 시린 증상이 나타나는 질병이 바로 손목터널증후군(수근관증후군)이다. 특히 긴장철 손목을 많이 사용하는 주부들에게 많이 발병한다. 지난해 손목터널증후군으로 진료를 받은 환자는 16만387명(보험심사평가원 자료). 여성이 12만6659명으로 남성의 3만3728명에 비해 4배 가까이 많았다. 이는 최근 5년간 약 6만명이 늘어난 숫자로 같은 기간 60%나 증가했다. 손목터널증후군은 손목 앞쪽에 있는 수근관이라는 통로가 좁아져 신경을 누르게 되면서 손목이 저리게 된다. 또 골절이나 탈구 등으로 손목 인대가 두꺼워져 신경을 압박할 수도 있다. 임신부와 50대 여성, 노인, 당뇨병 환자, 동통한 사람에게 많이 발생한다. 최근엔 스마트폰과 컴퓨터의 무리한 사용으로 크게 늘었다. 손목터널증후군을 예방하기 위해서는 장시간 고정적인 자세로 손목에 무리를 주지 않는 것이 중요하다. 특히 겨울철에는 손목과 손을 보호하고 따뜻하게 유지시켜야 한다. 주석병원 유주석 원장은 “일을 하거나 작업 후 손목 스트레칭을 하는 습관을 갖고 컴퓨터 키보드, 마우스 사용 시 패드 등의 높이를 조절하고 손목을 받쳐줘야 한다”고 주문했다.

전세계 당뇨병증 사망자수
(올해 추산)

5,100,000 국제당뇨연맹은 지난해 세계 인구 중 당뇨에 걸린 사람은 3억7100만 명이고, 사망자 수는 480만 명으로 추정했다. 또 올 연말까지 510만 명이 당뇨와 관련된 합병증으로 사망할 것으로 전망했다. 또 2035년까지 세계 인구 10명 중 1명이 당뇨에 걸릴 것으로 추정했다. 당뇨병자는 중국(9800만 명) 인도(6500만 명) 미국(2400만 명)의 순으로 조사됐다. 지역적으로는 호주 중국 일본 등 서태평양 지역에 1억3800만 명의 당뇨병 환자가 있어 가장 많은 분포를 나타냈다. 우리나라도 예외는 아니다. 지난해 OECD자료에 따르면 우리나라 당뇨병 관련 질환으로 입원한 환자는 인구 10만 명 당 351.4명(2009년 기준)으로 OECD 25개국 중 당뇨환자 입원비율이 오스트리아(355.2명)에 이어 2위다. 전문가들은 당뇨예방 식품으로 전복 해삼 등 어패류와 땅콩 검은콩 녹두 등 콩류, 표고버섯 등 버섯류를 최고로 꼽았다.

연세호 기자

변기에 앉아 스마트폰...치질엔 독

겨울철 불청객 치질의 예방·치료법

연말연시 잦은 술자리 치질 환자 급증 매년 22만명...전체 수술 건수 중 2위 항문이 껌처럼 되고 피 나면 의심해 봐야 용변시간은 3분 내로...항문은 깨끗이

‘뒷문’이 탄탄해야 만사가 편하다. 얼마 전 조혜련 유종신 조정지 노홍철 등 인기 연예인들이 토크쇼에 나와 치질을 호소한 적이 있다. 치질은 주위사람들에게 알리기도 껌처럼 되고 피 나면 의심해 봐야 할까? 알려 제때 치료하는 것이 필요하다. 통계청에 따르면 해마다 22만명이 치질 수술을 받는다. 전체 수술 건수 중 2위를 차지하는 ‘국민질환’이다. 살다보면 국민 절반이 한 번쯤은 겪게 되는 흔한 질환이기도 하다. 특히 추운 날씨와 연말연시의 잦은 술자리 등으로 인해 겨울에는 치질 환자가 증가한다. 항문에 뭔가 단단하게 만져지거나 뒤통이 나온 느낌이 들고 심하게 아프다면 치질을 의심해야 한다. 또 항문이 찢어질 듯하게 아프고 속옷에 피가 계속해서 묻어 나온다면 병원을 찾는 것이 좋다. 당신의 ‘똥꼬’는 안녕하십니까?

●수험생 사무직 택시운전기사 등 앉아있는 시간 많은 사람 잘 걸려

치질은 수험생이나 고시생, 사무직 근로자, 택시나 버스운전기사 등 오래 앉아있는 생활습관을 가진 직업군에서 많이 발병한다. 또 임신부에게도 변비와 함께 치질증상이 많다. 이는 오랜 시간 동일한 자세로 있다 보니 장시간 상복부의 압력이 항문 쪽으로 전달돼 항문 주변 피부와 근육의 모세혈관이 혈액순환 장애를 일으키기 때문이다. 또 스트레스, 과로, 장기는 장으로 변비가 생기고 화장실에 앉아있는 시간이 오래 걸리는 사람들도 치질을 유발하기 쉽다.

●치질이 뒤통이...항문이 껌처럼 되고 피가 나오면 초기 증상

치질은 사실 항문의 모든 질환을 지칭하



해마다 22만명이 치질로 수술대에 오른다. 치질은 추운 날씨와 술자리가 잦은 연말연시에 빈발한다. 겨울 때 항문에 뭔가 뒤통이 나온 느낌이 들고 단단하게 만져지는 ‘그 무엇’이 있다면 치질을 의심해야 한다. 전문의들은 ‘치질을 예방하기 위해 해선 비데나 좌욕기를 사용하고 용변시간은 길어야 3분 이내로 줄이는 것이 좋다’고 권했다.

스포츠동아DB

는 용어다. 치질 중 가장 많이 발생하는 질환은 치핵, 치열, 치루 등이다. 치핵은 항문 안쪽 혈관들이 울혈(몸속 장이나 조직에 피가 모인 상태)돼 늘어나거나 항문 바깥쪽 불필요한 조직이 늘어나서 생기는 질환으로 항문질환의 50~60%를 차지한다. 치열은 항문이 찢어지는 질환을 말하며 항문이 굵어져 고름이 터지는 질환이 치루다. 치열과 치루는 각각 항문질환의 약 20%를 차지한다.

치핵은 증상에 따라 4단계로 나뉜다. 변을 볼 때 출혈이 있고 항문에 돌출되는 것이 없을 땐 1기, 배변 시 항문 밖으로 치핵이 밀려나오지만 배변 후 저절로 들어가는 상태는 2기, 치핵이 밀려나와 손으로 밀어 넣어야 다시 들어가는 상태는 3기, 손으로 밀어도 들어가지 않거나 다시 나오는 상태로 조금만 힘을 주면 치핵이 금방 나오는

상태는 4기다.

다른 질병도 그렇듯이 치질 또한 초기치료가 중요하다. 만약 변을 볼 때 항문 부위에 껌처럼 느껴지고 항문 안에 피가 조금 나온 듯하다면 선홍색 피가 대변이나 휴지에 묻어 난다면 치질 초기 증상이다. 초기 증상이 악화되면 치핵을 손으로 밀어 넣어야 들어가는 상황이 되고 변을 볼 때 통증을 유발하기도 한다.

●초기엔 수술 없이 생활습관 개선만으로도 나아질 수 있어

치핵은 초기에 치료하면 수술 없이 생활습관 개선으로 쉽게 나아질 수 있다. 그러나 2~3기부터는 수술적 치료가 불가피하다.

치질의 치료방법은 크게 3가지. 보통 1,2기 단계에선 변 완화제 사용이나 식이요법, 통증치료 좌욕과 배변습관의 교정 위주로 치료한다. 이를 보존적 치료로 일컫는다. 두 번째 방법은 비수술적 치료. 2,3기에 시행하는 치료로 고리모양의 고무로 묶어주는 고무결찰술과 혈관주위에 열을 통해 섬유화를 유도하는 적외선 응고법 등이 있다. 이 외에도 주사요법과 레이저를 이용한 증발법 등이 활용되고 있다. 수술적 치료는 급성 혈전성 치핵이나 통증을 유발하고 썩기 직전의 상태인 환자 등에 실시한다.

●화장실서 스마트폰·독서 취향...용변시간은 길어야 3분 이내로

치핵을 예방하기 위해서는 먼저 배변 후 비데나 좌욕 샤워기로 항문을 깨끗하게 세척하는 습관을 길러야 한다. 또 야채나 과일 해조류 등 식이섬유를 많이 섭취해 변을 부드럽게 만드는 것이 중요하다. 특히 화장실에서 스마트폰이나 책을 읽으며 장시간 변을 보는 습관은 치질을 부르는 지름길이다. 오랜 시간 변기에 앉아 있으면 치질 조직이 빠져 나오기 쉽기 때문이다. 따라서 용변시간은 길어야 3분 이내로 줄이는 습관을 키워야 한다. 만약 항문에 출혈이 있다면 간과하지 말고 반드시 원인을 찾는 것이 좋다. 특히 40대 이상에서 항문의 출혈이 있는 경우 대장에도 출혈이 있는지 검사해야 한다.

연세호 기자 sol@donga.com

도움말 | 서울수도병원 황도연 대장항문외과 전문의

■ 건조한 겨울철, 좋은 피부 가꾸는 방법 5계명

피부 트러블은 초기에 잡아야 평소 미백레이저로 잡티 예방

미인은 피부가 반이다. 환하고 매끄러운 피부는 첫 인상을 좋게 하고 자신감을 북돋워 준다. 피부 관리의 기본은 청결한 세안과 보습 그리고 피부보호다. 건조한 겨울철 좋은 피부를 가꾸는 5가지 방법을 소개한다.

①여드름피부의 기본은 피부 보습=여드름을 없애기 위해서는 박테리아를 죽이고 피부의 수분을 유지해야 하기 때문에 피부 보습이 무엇보다 중요하다. 여드름성 피부라고 해서 과도한 세안을 하면 수분이 많이 떨어져 피부가 건조해진다. 이렇게 되면 각질이 더욱 축적되고 모공이 막히는 악순환이 반복된다. 올바른 피부 보습을 위해서는 세안 후 수분공급과 보습을 위해 오일프리 제품인 모이스처라이저를 사용한다. 잠들기 전에는 레티놀이 함유된 제품을 사용해서 보습을 강화한다.

②잡티를 완화하는 레티놀을 찾아라=레티놀은 비타민 A로 모공을 없애주는데 도움을 주고 주름을 완화시키며 갈색반점 등의 잡티를 흐리게 한다. 레티놀은 처음 사용 시에는 피부가 붉어지는 부작용이 발생할 수 있고 적응기도 필요하다. 처방없이 레티놀이 함유된 제품을 구입할 때에는 제품 상표에 레티놀, 레티날, 레틴 알데하이드 혹은 레티날팔미테이트라고 쓰여 있는 것을 찾는다. 보통 일주일에 두 번 정도 사용하면 익숙해질 수 있다.

③콜라겐을 보호하는 비타민과 친해져라=콜라겐은 나이가 들면서 소실되는데 비타민은 피부 속의 이러한 콜라겐을 보호한다. 자외선에 노출되거나 오염물질 때문에 생성되는 콜라겐이 파괴되지 않도록 하며 종류에 따라 그 기능이 다르다. 비타민A는 콜라겐과 엘라신의 형성을 돕는다. 비타민B는 염증을 줄이고 피부톤을 균일하게 유지해주는 역할을 하며 비타민 C는 피부수분을 보호하고 피부결을 개선시킨다. 붉어진 피부는 비타민E가 진정시키는 역할을 한다. 비타민이 복합적으로 포함된 세럼이나 로션으로 각 효능을 얻을 수 있다.

④민감한 피부는 식물성분 화장품이 좋다=피부가 붉어지거나 각질이 잘 일어나는 민감성 피부는 클렌징 제품과 로션을 식물성분이 함유된 제품으로 바꾸는 것이 좋다. 귀리, 데이지, 감초, 알로에, 카모마일, 강황 등의 식물성분은 민감성 피부에 효과적이고 얼굴이 붉어지는 홍조에도 효과가 좋은 편이다.

⑤촉촉하고 빛나는 피부는 세라미드를 보호하라=세라미드는 피부의 가장 바깥층에 존재하는 지방으로 피부 속 수분 유지에 도움을 준다. 세라미드가 잘 보존되면 피부가 촉촉하고 빛나는 모습이 되는데 세라미드는 나이가 들면서 줄어든다. 세라미드가 줄어들면 피부가 건조해지고 염종도 생길 수 있다. 이를 방지하기 위해 세라마이드 성분이 함유된 보습제를 찾아 사용하는 것이 도움이 될 수 있다.

미안미의원 이한석 대표원장은 “피부에 필요한 각 성분이 함유된 화장품을 사용하면 피부를 보호하고 피부노화를 늦추는 효과를 기대할 수 있다”며 “피부문제는 단 한번의 치료로 해결되기 힘들기 때문에 평소 미백레이저를 통해 잡티를 예방하고 피부문제는 초기에 치료하는 것이 좋다”고 주문했다.

연세호 기자

내달부터 심장질환 환자도 MRI 건보 적용 그동안 검사비용 전액을 환자가 부담하던 희귀난치성 등 심장질환, 심근병증 및 크론병 관련 MRI 검사가 내달부터 건강보험이 적용될 예정이다. 보건복지부는 이 같은 내용을

골자로 하는 ‘요양급여 적용기준’ 개정안을 행정예고하고 12월부터 시행할 예정이라고 밝혔다.

이번 조치로 희귀난치성 등 심장질환 환자 3만5000여 명, 크론병 환자 1만 여 명 등이 의

료비 혜택을 받을 것으로 전망된다. 보건복지부는 내년에는 4대 중증질환 치료와 직접 연관이 높은 항목에 대한 보장성을 우선 확대하는 한편 건강보험 보장범위도 넓혀갈 예정이라고 밝혔다.

테크닉 알파 3종
조루, 귀두왜소 동시해결

노말형 K-1 돌기형 스페셜형

— 3종 한세트 —

디자인특히 획득!
제품의 중앙 볼록한 부분의 홈 내부에 링이 빠지지않게 거치대 역할을하게끔 고안되었으므로 만통고 사용하세요

남성 귀두에 착용

젊으신 분들까지도 많이들 주문하십니다

3종세트 특판가 ₩45,000 (택배비 별도 3,000원)

★한번만 사용해도 본전(?)뵙어요!!

주문전화 02)312-8886
주문전화 02)364-1119
농협(최연)302-0558-7855-21

영원한 “동반자”
독신자의 꿈과 소망
공기주입형 : 실제 여성사이즈

언제나 행복을 바라는 비케이 글로벌

• 두겹 튜브식 : 신소재 (내구성이 튼튼하고, 촉각·쿠션이 뛰어남)
• 인체와 비슷하고 장기간 사용
• 휴대, 보관 간편함
• 언제 어디서나 사랑할 수 있는 황홀하고, 신비한 내 여인

사은품 즉석발기, 발기팬티, 파워링 (분리 판매 가능)
즉시 발기되고 굵고 길어진다

인터넷 주소창 또는 검색창에 **bk007.kr**를 쳐보세요

PHONE: 010-7799-2818, 010-3412-3044

공정직영 (경원 안구인형 전문제작사)
입금계좌 333-044182-04-014 기업은행 (비케이글로벌)
A/S 시스템 완비 동선판매 0464호
※ 전화주시면 친절히 상담해 드립니다.

대한의사협회 의료광고심의위원회 심의필 제120926-증-32390

트루맨 남성의원

발기부전 보형물 삽입술 (평행형/굴곡형) 원터치 약물주입요법

✓ 귀두/음경확대 ✓ 조루/길이
✓ 바세린/만곡증 ✓ 남성지방흡입 (복부/여성형 유방)
✓ 포경/정관

남성수술

왕선리점 02-2297-9616
(2호선/5호선 왕선리역 1번출구)
강남점 02-557-5518
(서울 강남구 삼성동 141-32 BGF부원 5층)
(2호선 선릉역 10번출구)
명동점 02-318-7571
(서울 중구 남산동 1가 1-2번지 명동빌딩 5층)
(4호선 명동역 3번출구)
인현점 032-438-8576
(인천광역시 남동구 구월동 1475 반성빌딩 8층)
(신세계백화점 인천점 옆)
부천점 032-323-8575
(부천시 원미구 상동 535-9 시그니타워 4층)
(7호선 상동역 8번출구)
분당점 031-704-7588
(경기도 성남시 분당구 아현동 360-2번지 메트로빌딩 7층)
(분당선 아현역 1번출구)
광주점 062-369-7532
(광주광역시 서구 남성동 460-24 무등신마을 3층)
(신세계백화점 사거리)
부산점 051-463-8576
(부산광역시 동구 초량동 1208-31 노부르빌딩 8층)
(1호선 부산역 옆)

www.trueman75.co.kr

트루맨

대표번호 1577-5095

디지털 발기콜

1. 발기원리 = 병원에서 봉 임플란트 수술과 같고 약 4센치 콘돔토시로 끼우면 디지털이 혈액을 올려 안 아프게, 길고, 굵게 발기된다.
2. 사정해도 즉시 않고 3시간이상 발기 지속.
3. 즉시 발기 안 되고 조루증 안 없어지면 환불 보장.
4. 각종 링, 성기통맥혈류촉진제, 펌프처럼 성기목을 아프게 조여 혈액을 즉시시켜 완전발기 불가능자로 만드는 제품이 아니다.
5. 당뇨, 고혈압, 성기확대자, 전립선암수술자, 90대, 완전발기불능자, 즉시 발기된다.
6. 발기약 안 먹고 발기되고, 표시 안나 아내도 속는다.
7. 성기 작은 사람 혈액을 디지털로 통증 없게 풍선 바람 많이 넣듯 올려, 길고, 굵게 확대한다.
8. 인체에 해가없고, 반영구적 특허품.

※키성장기는 잠잘때만 만들어지는 성장호르몬이 성장판에 잘 공급되게 잠잘때 성장판이 부드럽게 자동열려서 키가 잘 자라게 하는 키성장기

010-9607-9970, 010-2762-2540
입금계좌 : 농협 351-0180-1510-63 구인숙
서울시 영등포 대림동 1052-33 / 통신판매번호 2012 영등포 0381 롯데마트미디컬