

“평소보다 시력 떨어지면 병원 찾아야”

노안과 백내장

의학적 노화에 따른 변화와 함께 모든 신체질환의 위험요소에 '40세 이후'라는 '나이'에 관한 인자가 포함된다. 노화와 관련된 신체의 기능이 저하되고, 이 글을 쓰는 나에게는 찾아오는 받아들일 수 밖에 없지만 부정하고 싶은 우울한 변화 중 하나이다.

◇안개 낀 것처럼 흐려 보인 증상

40대에 접어들면서 가까운 글씨나 '카톡'이 흐려 보이고, 잠깐만 봐도 초점이 흐려지고 머리가 아파오는 노안 증상으로 안과를 찾는 환자들이 많다.

이제 한창 사회활동이나 직업에 매진할 나이에 눈까지 불편해지면서 짜증이 나기도 한다.

게다가 안경을 써도 전혀 잘 보이지 않고 안개 낀 것처럼 흐려 보이는 백내장이 찾아온다면 더욱 걱정되고 불편하다.

백내장은 눈 속의 수정체가 뿌옇게 변하는 질병으로 노안 증상과 함께 찾아오는 경우가 많다. 백내장이 진행되면 평소보다 시력이 떨어지며 특히 어두운 곳보다 밝은 곳에서 시력이 심하게 저하된다.

또한 부분적으로 발병하게 될 경우 사물이 여러개로 보이는 복시가 나타날 수 있으며 원래의 굴절상태가 변화되면서 안경 도수가 바뀌게 되고, 운 좋은 경우는 일시적으로 가까운 곳이 더 잘 보여 돋보기를 벗는 경우도 있다.

이런 백내장을 방지하게 된다면 시간이 지날수록 시력감퇴는 물론 시야 확보를 어렵게 하는 점 때문에 일상생활에 심각한 불편을 야기한다. 따라서 빠른 시일 내에 안과를 찾아 적절한 치료를 받는 것이 필요하다.

또한 이전에 비해 40-50대에 일찍 나타나는 조기 백내장 환자들이 늘었다.

건강보험심사평가원 자료에 따르면 노인성 백내장의 경우 지난 2012년 86만명에서 2016년에는 99만명까지 증가, 4년 동안 약 15%의 증가세를 기록했다.

하지만 40-50대 환자는 같은 시기 26%가 증가해 노인성 백내장 환자의



보라안과병원 양필중 원장이 백내장 증상을 호소하는 환자를 대상으로 정밀검사를 벌이고 있다.

스마트폰 등 환경 영향 40-50대 조기발병 늘어 초점 흐리고 두통 호소...방치시 점점 시력 저하 개인 눈 맞춤형 다초점인공수정체로 고민 해결

발병 연령층이 점차 낮아지고 있는 상황이다.

아무래도 자외선 노출이나 스마트폰 같은 전자기기 사용 등의 환경적인 영향으로 생각된다.

때문에 40대 이후 중장년층은 60대 이후와는 다르게 사회활동에 따른 근거리시력에 대한 요구가 커져 백내장 수술시 노안을 고려한 다초점 인공수정체 수술을 하는 비율이 가장 높다.

◇다초점인공수정체 노안 고민 한 방에 해결

다초점 인공수정체 수술은 초음파 유회술을 통해 혼탁해진 수정체를 제거하기 까지는 기존 백내장 수술과 과정이 같다.

이후 인공특수렌즈를 삽입할 때 기존의 단초점 렌즈가 아닌 특수한 형태의 다초점 인공수정체를 삽입하는 수술이다.

다초점 인공수정체는 망막에 도달되는 빛의 양을 원거리, 중간거리, 근 거리에 따라 자동 조절해 모든 거리에서 시력을 개선하는 특징이 있다.

요즘엔 다초점 인공수정체가 빠르게 발전하고 진화돼 5년 전 내 부친에게 시술했던 다초점 인공수정체보다 야간 빛 번짐, 달무리 증상이 현저하게 감소됐고 다초점 안경처럼 위·아래로 초점을 맞춰 봐야하는 게 아니라 그냥 보면 보이는 거라 적응하는데 전혀 문제가 되지 않는다.

80세가 넘는 부친도 적응하는데 40-50대가 적응 못할 이유는 전혀 없으리라 본다.

다초점 인공수정체 종류 또한 다양하고, 기존 렌즈의 단점을 보완해 다양한 렌즈가 개발되고 있어 수술하는 의사로서나 수술을 고민하는 환자에게나 좋다.

하지만 이런 다양한 다초점 인공수정체의 선택이 더욱 중요하다는 반증이다.

고가의 최신의 인공수정체가 더 좋다는 말이 틀리진 않다.

하지만 인공수정체마다 장·단점이 있어, 개개인의 눈 상태와 작업 환경 등을 고려해 개인마다 또한 좌우 각각의 눈마다 맞춤형 다초점 인공수정체 선택이 중요하다.

전문의와 현재의 상태와 수술 후 상태에 대해 충분히 상담해 좋은 시력으로 좋은 세상 좋은 것만 볼 수 있길 바라본다. /정리=백은성 기자 pes@kjdaily.com

도움말



양 필 중
보라안과병원 원장

전남대병원 개원 108주년 슬로건 공모

내달 19일까지 접수
최우수작 상금 100만원

내년 개원 108주년을 맞이하는 전남대병원이 새로운 인술 100년의 시대를 열어가기 위해 지역민의 참신한 뜻이 담긴 슬로건을 공모한다.

22일 전남대병원에 따르면 이삼용 신임 병원장의 취임에 맞춰 새로운 출발을 다짐하고, 지역민과 함께하는 환자중심 병원으로 거듭나기 위한 다양한 격려와 희망사항을 듣고자 마련했다.

공모하는 슬로건은 ▲미래의료 선도 ▲고객만족 제고 ▲공공의료 활발 등의 내용을 담아 총 20자 이내로 작성해 신청하면 된다.

신청서는 전남대병원 홈페이지 (www.cnuh.com) 공지사항에서 다운받아 다음달 19일까지 이메일 (siroguma@hanmail.net)과 등기우편을 통해 전남대병원 홍보실 슬로건 공모 담당자에게 보내면 된다.

응모된 작품은 엄정한 심사를 통해 최우수작 100만원·우수작 50만원·가작 30만원의 상금이 각각 수여된다.

당선된 슬로건은 각종 홍보물과 시설물 등에 표출하고, 슬로건의 의미와 가치를 각종 사업에 반영해 병원 이미지 제고에 적극 활용할 계획이다.

당선작의 저작권 및 사용권은 전남대병원에 있으며, 응모작 수준에 따라 시상 대상이 감소되거나 없을 수도 있다.

자세한 내용은 전남대병원 홈페이지를 참고하면 된다.

신정서는 전남대병원 홈페이지 (www.cnuh.com) 공지사항에서 다운받아 다음달 19일까지 이메일 (siroguma@hanmail.net)과 등기우편을 통해 전남대병원 홍보실 슬로건 공모 담당자에게 보내면 된다.

과음 폐경 여성, 근육량 감소 위험 4.5배

용인세브란스병원, 2천373명 분석

폐경 여성 중 술을 많이 마시는 사람은 그렇지 않은 사람보다 근감소증 발병률이 높다는 연구결과가 나왔다. 근감소증은 나이가 들면서 근육량이 감소해 기운이 떨어지는 증상을 뜻한다.

권유진 용인세브란스병원 가정의학과 교수팀은 국민건강영양조사(2008년-2011년)에 참여한 폐경 여성 2천373명의 음주 행태에 따른 근감소증 발병률을 분석한 결과, 음주 고위험군 여성의 근감소증 발병 위험도가 저위험군보다 4.5배 높았다고 22일 밝혔다.

먼저 연구진은 알코올 사용 장애 선별검사(AUDIT)를 이용해 10가지 문항(4점 척도)을 제시한 후 점수에 따라 조사

대상자의 음주 행태를 저위험군(0-7점·2천180명), 중위험군(8-14점·143명), 고위험군(15점 이상·50명)으로 구분했다.

이후 그룹별 근감소증 발병률을 분석해보니 저위험군은 7.6%, 중위험군은 11%, 고위험군은 22.7%인 것으로 나타났다.

또 연구진은 나이·소득·흡연 여부·운동 습관·교육 수준 등 다른 요인들을 통계적으로 보정한 결과, 고위험군의 근감소증 발병 위험도가 저위험군보다 4.5배 높았다고 설명했다.

권유진 교수는 “음주가 근감소증에 미치는 영향을 확인한 만큼 폐경 여성은 본인의 음주 습관을 적절하게 조절해야 한다”고 조언했다. 이번 연구결과는 국제학술지 ‘폐경’(menopause) 최근호에 게재됐다.

/연합뉴스

오십전 환자 50대 가장 많다

31.6% “스트레칭 등 운동 필요”

아무런 이유 없이 갑자기 어깨 통증이 발생하면서 세수·옷 입기·머리 빗기 등 일상생활에 불편함을 초래하는 오십견 환자는 50대가 가장 많다는 조사결과가 나왔다.

22일 국민건강보험공단에 따르면 2016년 오십견으로 진료받은 인원 74만1천690명(남성 29만6천867명·여성 44만4천823명)을 분석한 결과, 50대 환자가 약 23만4천473명으로 31.6%를 차지해 가장 많았다.

60대 환자(19만3천898명·26.1%), 70대 이상 환자(17만8천411명·24.1%)가 그 뒤를 이었다. 또 40대 환자

(10만4천90명·14%), 30대 환자(2만2천40명·3%), 20대 환자(7천297명·1%), 10대 환자(1천432명·0.2%) 순이다.

남녀 성별을 구분한 분석에서도 비슷한 동향을 보였는데 남성 환자(9만3천505명·31.5%)와 여성 환자(14만968명·31.7%) 비율이 50대에서 가장 높았다.

전하라 국민건강보험 일산병원 재활의학과 교수는 “오십견을 예방하려면 하나의 고정된 자세를 오래 유지하는 것을 피하고, 평소 적절한 스트레칭과 근력 강화 운동을 해야 한다”며 “또 어깨 근육의 긴장을 풀어주기 위해 온찜질을 자주하고, 올바른 자세를 취하는 것이 바람직하다”고 조언했다. /연합뉴스

더불어 사는 삶을 위하여 !

부동산 투자 !
최 선 규와 함께 하면 성공합니다 !

오천경매 H. 010-3605-5000