

급성·만성 구분...복통·소화불량·구토·설사 등 주증상



강주오
행복을주는
가정의학과의원원장

●장염

장염은 발생 시기에 따라 급성과 만성으로, 위치에 따라 위염, 소장 및 대장염으로 구분할 수 있다.

갑자기 발생한 복통은 급성장염에 해당한다. 이때 윗배가 아프면서 구토 및 소화 불량에 주증상이라면 급성위염, 흔히들 '급제'라고 표현하는 장염 종류를 의심해 볼 수 있다.

가운데 및 아랫배가 주로 아프면서 설사가 주증상이라면 주로 급성대장염

을 생각해 볼 수 있다.

과식이나 스트레스로 인해 위장이 약해져 있을 때 자극적인 음식, 매운 음식, 기름진 음식 등을 먹어서도 장염이 발생할 수 있고 어패류나 해산물 등의 섭취가 늘면서 노로 바이러스에 의한 장염도 생길 수 있으며 상한 음식으로 인한 식중독 장염도 있다.

때문에 정확한 원인을 파악하기는 사실 매우 어렵다.

◇위치·심한정도 따라 증상 다양
기본적으로 장염이 있으면 소화 기능이 저하되면서 소화 불량과 복통이 나타난다. 장염의 위치나 심한 정도에 따라 증상은 다양하다.

위나 십이지장에 염증이 발생하면 오심, 구토, 속쓰림, 미식거림 등의 증상이 나타나게 되고 소장, 대장 등 하부위장관에 염증이 있으면 복통과 설사가 가

과식·스트레스·매운음식 등 원인...노로바이러스·식중독도 혈변 동반엔 급성궤장염 등 의심...“손씻기만 잘해도 예방”

장 흔한 증상이다. 흔히 복통과 설사가 있으면 집에 있는 지사제를 복용하는 이들이 있는데, 가끔은 좋지 않은 영향을 주기도 한다.

설사를 하는 이유가 여러 가지 있지만 어떤 경우에는 몸속에 있는 독소나 안좋은 물질을 배출하는 역할도 한다. 지사제를 강하게 쓰면 설사는 멈추겠지만 몸에 안좋은 독소나 물질들은 오래 남아 있게 돼 증상이 오래가고 심지어는 더 심해질 수 있다. 증상이 심할 경우에는 꼭 가까운 내과나 가정의학과 진료를 받아보길 권유한다.

설사 환자가 있다고 해서 환자를 격

리 할 필요는 없다. 특히 노로 바이러스와 같은 장염 원인바이러스는 분변에 의한 오염으로, 전염에 대한 우려는 크지 않다.

◇설사 잦으면 탈수 등으로 쇼크도
장염에 걸려 입원까지 해야 하는 경우도 있다. 장염에 걸려서 설사를 하는데 설사가 너무 심해져서 하루에 10번도 넘게 하다가 보면 몸속에 전해질 결핍과 탈수 증세가 나타나면서 체중이 적거나 마른 분들 특히 노인들과 어린이들은 쇼크 증상과 함께 생명을 위협을 주는 경우도 있어서 수액 치료와 혈액검사가 꼭 필요할 수 있

다. 추가로 장염 증상과 함께 몸에 열이 심하게 나거나 혈변이 나오는 경우, 복통이 너무 심해서 다른 원인 즉 급성 궤장염이나 급성 담낭염 등을 의심해 볼 경우에도 입원이 필요할 수 있다.

보통 장염은 대부분의 경우 저절로 나아 수 있다. 실제로 배가 좀 아파도 병원을 찾지 않고 스스로 해결하는 경우가 흔하다. 가령 체하면 손가락을 떠다든지, 매실액을 먹는다면 여러 가지 민간요법들을 이용하는데 대부분은 큰 문제가 되지 않지만 간혹 세균성 장염 즉 살모넬라, 쉬겔라, 비브리오 등 식중독을 일으키는 원인균에 의한 장염이 의심되는 경우에는 꼭 병원에서 적절한 약을 처방받고 치료를 받아야 한다.

◇생과일·생채소·회·찬음식 피해야

장염에 걸렸을 때 주의해야 할 식품으로는 날음식 즉 생과일이나 생채소, 회 등을 섭취하거나 차가운 음식을 먹는 것이다. 이들은 장염을 악화시키기 때문이다.

그리고 장에 염증이 발생하면 증상이 좋아졌더라도 기름진 음식이나 튀긴 음식, 매운 음식, 인스턴트 음식, 자극적인 음식 등을 섭취하게 되면 장염 증상이 재발해서 오래 갈 수 있기 때문에 주의를 해야 한다. 이외에도 스트레스를 받게 되면 장염 증상이 재발할 수 있다.

가장 중요한 것은 손씻기이다. 요리하기 전, 식사하기 전 손씻기만 잘해도 바이러스 감염 예방 효과가 있다. 여기에 음식 조리 시 충분한 열을 가하고 조리 후 적절한 온도에 보관하는 것도 도움이 된다. /정리=기수회기자

화순전남대병원, 환경성 질환 예방·관리 본격 ‘시동’

화순전남대학교병원이 '전라남도 환경보건센터' 현판 제막식을 갖고 지역 환경성 질환 예방과 관리 사업을 본격화한다.

7일 화순전남대병원에 따르면 환경부는 지난 2007년부터 자치단체 환경보건 기반 구축 및 정책 지원을 위해 권역형 환경보건센터를 지정, 운영하고 있다.

화순전남대병원은 올해 아주대학교, 동국대학교 와이즈 캠퍼스 등과 함께 신규 지정됐다. 지정기간은 오는 2028년 12월까지 5년이다.

민정준 화순전남대병원장은 최근 병원 1층에서 현판 제막식을 개최했다. 강호철 진료처장, 상명석 사무국장, 배홍범 기획실장, 이애경 간호부장, 김형석 의생명연구원장을 비롯해 환경보건센터장인 박원주 직업환경의학과 교수와 이석호 환경보건센터 국장 등이 참석했다.

화순전남대병원은 앞으로 전남 지역의 환경성 질환 예방과 관리를 위한 브레인 역할을 하며 ▲역학조사 지원 ▲환경 유해 인자가 건강에 미치는 영향의 조사·평가 지원 ▲지역 환경보건정책 수립 및 이행 지원 등을 진행할 예정이다.

또한 지역별 환경보건 문제에 대해



화순전남대학교병원은 최근 환경부의 '권역형 환경보건센터'에 신규 지정됐다. 이에 민정준 화순전남대병원장(왼쪽부터 네 번째)은 관계자들이 참석한 가운데 '전라남도 환경보건센터' 현판 제막식을 가졌다. <화순전남대병원 제공>

환경부 지정 '전남도 환경보건센터' 현판 제막식 가져 환경보건정책 수립 지원·교육·홍보·논의의 장 마련 등

지자체와 전문가, 주민이 함께 논의하는 자리를 만들고 환경보건 관련 홍보 및 민감 계층 대상 교육 등을 수행한다. 지역사회의 환경보건 협치 역할도 한다.

민정준 병원장은 "세계보건기구(WHO)에 따르면 좋은 생활 습관을 통해

우리 몸 내외에 좋은 환경을 구성하면 암의 3분의1을 예방할 수 있다"며 "앞으로 지역의 발암 및 오염물질로부터 국민의 건강이 나빠지지 않도록 종합적인 예방, 관리 서비스를 적극적으로 제공할 것"이라고 말했다.

한편 환경부가 지정, 운영 중인 '권역

형 환경보건센터'는 화순전남대학교병원을 비롯해 ▲강원도(강원대학교병원) ▲경기도(아주대학교) ▲경상남도(경상국립대학교) ▲경상북도(동국대학교) ▲대전(대전대학교) ▲부산(동아대학교) ▲서울(서울대학교) ▲울산(울산대병원) ▲인천(가천대학교) ▲전라북도(전북대학교) ▲제주(제주대학교) ▲충청남도(순천향천안병원) ▲충청북도(충북대학교병원) 등 총 14곳이다. /기수회기자

윤재현 전남대병원 교수 '젊은 연구자상' 수상

대한소화기학회 주관 국제학술대회서 논문 발표

윤재현(사진) 전남대학교병원 소화기내과 교수가 'SIDDS 2024'에서 젊은 연구자상을 수상했다.

7일 전남대병원에 따르면 SIDDS는 대한소화기학회 주관으로 연 1회 열리는 국제학술대회로, 최근 서울 그랜드 워커히 호텔에서 개최됐다.

윤 교수는 이번 학술대회에서 '간세포암종 환자에서 종양조직과 비종양조직 세균종의 차이를 통한 간세포암종 발생 기전 및 예후에 대한 연구(Disparities in hepatic microbial composition between tumor and adjacent normal li



ver tissue: A pivotal role in hepatocellular carcinoma development)'라는 주제의 논문을 발표했다.

해당 연구는 전남대병원에서 간세포암종에 대해 수술적 절제를 시행한 환자들 간의 간조직 시료를 비종양조직과 병기별 종양조직을 분석, 간세포암종 발생과 예후와 연관되는 미생물종(microbial species) 및 대사경로(metabolic pathway)를 제시했다. /기수회기자

파킨슨병 환자 위한 비대면운동 프로그램 개발

파킨슨병 운동연구소 웹사이트에 공개

퇴행성 뇌 질환인 파킨슨병 환자들을 위한 비대면 운동 프로그램이 개발됐다. 질병관리청 국립보건연구원과 파킨슨병 및 이상운동질환 학회는 파킨슨병 환자들이 집에서 스스로 할 수 있는 비대면 운동 프로그램을 개발해 임상 연구를 진행한 결과, 운동기능 증상 개선과 불안 및 우울증 감소에 효과가 있

었다고 7일 밝혔다. 참여자 80% 이상이 운동 프로그램 절반 이상을 소화했고, 특별한 부작용이 확인되지 않아 프로그램의 안정성과 적합성이 입증됐다. 이번 연구를 통해 개발된 운동 프로그램은 '파킨슨병 운동연구소 웹사이트(https://www.parkinsonco.kr/)'와 모바일 앱 '닥터파킨슨'에서 이용할 수 있다. /연합뉴스

www.kjdaily.com

광주매일신문을 펼치면 광주·전남의 미래가 보입니다

지역의 품에서, 독자의 곁에서 늘 사랑받는 신문이 되겠습니다!!

시내 지역

- 중앙지국 222-8171
- 산수지국 224-4188
- 학운지국 673-6836
- 화정지국 372-9140
- 금호지국 376-7153
- 풍암지국 603-0311
- 노대지국 674-3581
- 상무지국 453-2554
- 광천지국 374-2120
- 진월지국 676-2726
- 봉선지국 673-6836
- 백운지국 673-0123
- 두암지국 266-1920
- 농성지국 362-4102
- 유동지국 222-8171
- 운암지국 529-3548
- 용봉지국 261-1503
- 신가지국 954-1420
- 양산지국 574-3745
- 하남지국 951-9954
- 운남지국 952-1687
- 오치지국 261-9461
- 문흥지국 261-9462
- 일곡지국 573-3200
- 첨단지국 971-7374
- 치명지국 371-9584
- 수완지국 955-0451
- 광신지국 944-0993

지방 지사

- 목포지사 061)270-8689
- 동문포지사 061)278-0740
- 남문포지사 061)245-3797
- 신안지사 061)980-8300
- 순천지사 061)746-1600
- 여수지사 061)651-6433
- 나주지사 061)335-0005
- 광양지사 061)793-6800
- 구례지사 061)782-4696
- 담양지사 061)383-5566
- 곡성지사 061)362-5746
- 고흥지사 061)832-6290
- 보성지사 061)852-6644
- 화순지사 061)373-7795
- 장흥지사 061)863-6800
- 강진지사 061)432-8899
- 해남지사 061)535-5849
- 영암지사 061)473-7151
- 무안지사 061)453-3645
- 함평지사 061)322-0882
- 영광지사 061)353-5133
- 장성지사 061)394-3636
- 완도지사 061)555-0134
- 진도지사 061)542-4330

▶ 광주광역시 남구 천변자로 338번길 16(구동1-21) ▶ 대표전화:062)650-2000 ▶ 구독문의:062)650-2022