에취~, 훌쩍훌쩍, 긁적긁적…

봄바람 타고 온 불청객 미워요~

#꽃가루 알레르기는 풍매화 때문

나무, 화초, 잡초 등 봄에 피는 꽃 가운데 나무 꽃이 가장 많다. 흔히 꽃가루에 의한 알레르기의 원인으로 벚나무, 개나리, 진달래 등을 의심하지만 이것들은 벌 · 나비가 꽃가루를 나르는 충매화(蟲媒花)로 공기 중에 많은 꽃가루가 날리지 않는다.

반면 바람에 의해 수정하는 풍매화(風媒花)는 꽃가루가 공중으로 날려 코와 기관지로 들어오기 쉬워 알레르기성 질환의 중요 원인이 된다. 풍매화는 소나무, 느릅나무, 버드나무, 은행나무, 참나무 등이다.

#알레르기성 비염이 가장 흔해

꽃가루 알레르기는 흔히 알레르기성 비염으로 나타난다. 알레르기성 비염의 대표적 증상은 반복적인 재채기와 쉼 없이 흐르는 맑은 콧물, 코막힘 증상 등이다. 초기에는 아침에 일어날 때부터 세수할 때까지 증세가 심하지만 중증이 되면 하루 종일 증상이 나타난다. 증상이 악화되면 냄새를 잘 맡지 못하고, 코가 가렵기도 하며 천식이나 아토피 피부염 등의 증상을 동반하기도 해 주의를 요한다.

알레르기 비염이 생기면 코가 간질간질하고 갑자기 재채기를 한다. 바이러스가 원인인 코감기는 콧물과 코막힘, 가래, 기침, 두통 등의 증상과 열을 동반하는 것이 다르다.

손성욱 교수(동국대일산병원 알레르기내과)는 "알레르기 비염은 ▲회피요법 ▲대증요법 ▲면역요법 등으로 치료할 수 있다"고 말했다. 손 교수는 "알레르기성 비염은 호흡 때마다 항원에 노출되므로 항원 침입을 막는 것이 중요하다. 되도록 꽃가루에 노출되지 않는 것이 필요하다"고 강조했다. 대증요법은 약물치료를 말한다. 생활 중 꽃가루를 피하기 어려워 약물치료를 하는 경우로 효과가 좋아 흔히 사용된다. 하지만 약물 부작용은 주의! 재채기, 콧물 등에 사용되는 항히스타민제는 입마름증, 졸림 등 부작용이 있고 장기간 투여시 내성이 생겨 약효가 떨어지는 단점이 있다. 코막힘 증상에 사용되는 스테로이드제도 약물성 비만증, 소화기 궤양 등 부작용이 있다.

원인물질을 찾아 면역력을 기르는 면역치료는 치료효과가 가장 좋지만 2~3년여 걸린다는 단점이 있다. 주사를 맞거나 자주 내원해야 하는 불편도 있다. 손 교수는 "알레르기 비염을 장기간 방치할 경우 만성비염이 되기 쉽고, 천식으로 진행되는 경우도 있다"며 조기 진료를 권했다.

알레르기성 질환은 한방으로도 치료가 가능하다. 여동현 원장(소중한몸한의원)은 "한방에서 비염은 폐의 기운이 허해서 찬 기운이 들어와 생기거나, 폐와 비장의 풍열로 쌓인 노폐물 등을 원인으로 본다. 증상과 원인에 따라 소청룡탕과 형개연교탕약이 처방되며, 몸의 기운을 조화롭게 하는 것을 중심으로 치료한다"고 말했다. 예를 들면 열이 많은 사람에게는 몸의 기운을 시원하게 해주고, 손발이 차고 몸이 냉한 사람은 몸의 기운을 덥혀주는 등의 방법으로 면역안정을 도모한다.

여 원장은 "비염 치료를 위해 아로마 훈증, 생리식염수로 비강세척 등 여러 방법이 쓰인다"며 "폐기를 북돋아 비염 등에 효과가 있는 것으로 알려진 신이화(목련꽃 봉오리)차를 마시는 것도 좋다"고 권했다.

한편 꽃가루 알레르기가 있다면 인터넷에서 제공되는 꽃가루 농도 등을 미리 확인해 대비하는 것도 방법이다. 국립기상연구소(www.metri.re.kr)는 '꽃가루 달력'을, 대한 소아알레르기 호흡기 학회 화분연구회(www.pollen.or.kr)는 '꽃가루 지수 위젯 서비스'를 제공한다.

〈도움말 주신 분 = 손성욱 교수(동국대일산병원 알레르기내과), 여동현 원장(소중한몸한의원)〉

조동섭 기자 cetana@buddhapia.com

봄철 알레르기 질환 원인과 예방법

모두들 꽃구경에 들뜨는 때, 봄꽃만 생각하면 흘릴 눈물과 콧물에 덜컥 겁부터 나는 사람들이 있다. 꽃가루는 알레르기 질환을 유발하는 주요 인자로 예민한 사람에게 꽃가루는 눈이 붓고 눈물, 콧물과 함께 재채기를 유발한다. 피부에 붉은 반점과 가려움증이 생기는 경우도 있다. 주로 알레르기성 비염을 일으킨다. 황사가 봄철 불청객이라면, 꽃가루로 인한 알레르기성 질환은 봄철 복병이다. 알레르기성 질환은 알레르기성 체질인 사람이 원인 물질인 알레르겐과 접촉할 때 나타난다. 꽃가루, 집먼지 진드기, 동물 털, 곰팡이 포자, 약물, 음식물 등이 알레르기를 유발하지만 개인에 따라 원인물질이 다르다.
꽃가루가 원인이 되는 알레르기 질환을 꽃가루 알레르기라 한다. 꽃가루에 반응하는 신체기관에 따라 기관지가 반응하면 기관지천식, 코 점막이면 알레르기 비염, 눈 결막일 때는 알레르기성 결막염 등으로 나타난다.

비염 증세 악화땐 천식·아토피 동반하기도
수분·비타민 섭취 중요…면역치료도 효과

●**가능한 외출을 삼간다**=알레르기는 유발 물질과 접촉하지 않는 것이 최선이다. 바람이 심하고 꽃가루가 많이 날릴 때는 외출을 피하는 것이 좋다.

●**실내에서도 문단속 철저히 한다**=꽃가루가 심할 때는 창문 등 문단속을 철저히 해 오염물질이 실내로 유입되는 것을 막는다. 물걸레로 자주 실내를 청소한다.

●**부득이한 외출 때는 준비물 철저**=외출할 때 꽃가루와 접촉을 피하기 위해 마스크는 필수다. 크림, 로션을 발라 피부에 보호막을 만드는 것도 중요. 머리에는 모자를 쓰고 목까지 오는 터틀넥의 긴팔 옷도 좋다. 콘택트렌즈 착용자라면 렌즈 대신 안경을 쓰는 것이 바람직하다.

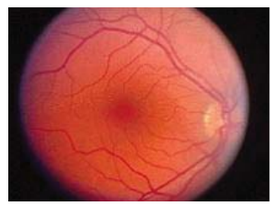
●**외출 후엔 반드시 씻는다**=외출 후에는 꼭 세안과 양치질을 한다. 여성은 클렌징에 신경쓴다. 피부가 건조하면 가려움증이 더하니 보습제를 바른다. 입었던 옷을 털어주는 센스도 필요하다.

27. 당뇨와 관련된 눈 합병증

망막 허혈·신생혈관 녹내장 등 유발
적정 혈당 유지·망막 정기검사 필수

최근 생활패턴이 서구화 되면서 당뇨병 환자가 급증하고 있다. 성인 10명 중 한 명이 당뇨병에 노출돼 있고 매년 30만 명의 환자가 새로 진단받고 있다. 건강보험료 지출의 1/5이 당뇨와 관련된 질환이라고 하니 이제는 당뇨가 개인 문제를 넘어서 사회적 부담 또한 막대하다.

당뇨는 고혈당 자체에 의한 문제 보다는 당뇨와 관련된 다양한 합병증이 주로 문제가 된다. 대개 당뇨와 관련된 합병증으로 심혈관계 질환이나 만성 신부전 등을 떠올리지만 눈 합병증 역시 중요한 합병증 중 하나다. 당뇨로 인한 눈 합병증 중 가장 심각한 당뇨망막병증은 미국 성인의 가장 많은 실명 원인 중 하나이다.



당뇨병으로 혈당이 높은 상태가 지속되면 전신의 미세혈관에 장애가 생긴다. 안구에서 시세포가 모여 있는 부분인 망막의 표면에는 망막 혈관이 분포하는데 당뇨로 인해 망막의 혈관에 이상이 생기면서 망막병증을 유발한다.

우선 혈액순환장애로 인해 망막 허혈이 발생한다. 오랜 시간 망막 저산소가 지속되면 망막에 산소를 공급하기 위해 기존의 혈관 외에 새로운 혈관이 자라게 된다. 이를 망막 신생혈관이라고 하는데 신생혈관은 산소를 공급해 우리 눈을 보호할 것 같지만 실상은 그렇지 않다. 신생혈관은 정상적인 혈관의 기능을 못하고 반복적으로 출혈을 일으킨다. 또한 혈장 성분이 혈관 밖으로 새어 나와 망막에 삼출물이 쌓인다. 반복되는 망막출혈이나 삼출물은 망막의 기능을 떨어뜨리고 결국 시력이 점차 감소한다. 가끔 심한 출혈이 발생하게 되면 어느날 갑자기 실명하는 것처럼 시력을 순식간에 잃기도 한다.

일단 망막신생혈관으로 인한 심한 출혈, 또는 망막부종이 발생하면 수술이나 약물로 적절히 치료해도 시력이 회복되지 않는 경우가 많다. 뿐만 아니라 이런 상태에서 치료 없이 방치하면 신생혈관 녹내장과 같은 치료가 매우 어려운 합병증으로 진행한다.

따라서 당뇨망막병증을 막기 위한 가장 현명한 방법은 합병증이 생기기 전 미리 예방하는 것이다.

당뇨 망막병증을 예방하는 가장 좋은 방법은 혈당조절이다. 혈당을 약물이나 식이요법을 통해 정상 범위 내로 유지하는 것은 모든 당뇨 합병증을 예방하는 가장 일차적인 방법이다. 하지만 혈당을 아무리 정상 범위 내로 유지한다 해도 당뇨가 오래되면 합병증을 피할 수 없는 경우도 많다. 당뇨망막병증 역시 예외가 아니다. 혈당이 정상으로 유지돼도 합병증이 진행할 수 있어 정기적으로 망막검사를 받아야 한다. 눈 합병증이 없는 상태에서는 1년에 한번 검사를 받으면 되지만 일단 망막병증이 발견되면 혈당 조절과는 무관하게 3~6개월에 한번씩 검사를 받는다. 망막병증이 일정 단계 이상으로 진행하면 더 이상의 진행을 억제하기 위해 망막 광응고술이라는 레이저 치료를 받아야만 한다. 레이저 치료는 시기가 매우 중요하다. 만약 적절한 치료시기를 놓치면 급격한 시력감소가 발생하기도 한다. 따라서 적절한 치료시기 결정을 위해서라도 정기적인 망막검사는 필수다.

당뇨가 있을 때는 수술 후 회복이 느리다고 알려져 있지만 혈당이 잘 조절이 되면 큰 문제는 없다. 백내장이 동반된 경우, 수술을 미루면 백내장으로 인해 망막검사가 어려운 경우도 있어 혈당이 조절된다면 적절한 시기에 수술을 받는 것이 좋다.

고혈압이 있거나 혈중 콜레스테롤이 높을 때는 당뇨 합병증이 더 잘 발생하므로 혈당뿐 아니라 동반된 고혈압 등을 함께 조절해야 한다.

일단 당뇨를 진단받아도 정기적으로 눈 검사를 해서 적절한 시기에 치료를 한다면 당뇨로 인한 실명을 예방할 수 있고 좋은 시력을 오래 유지할 수 있다. 따라서 정기검사를 게을리 해서는 안된다. (02)755-0055 www.lasikeximer.com

■ 김준헌(소중한눈 안과 원장)

각종 질병에 시달리는 중생교육을 위한 맞춤 교육
카이로프락틱 · 전생 · 빙의 치유법
초보 · 지도자 모집
교과목 • 카이로프락틱 – 경추, 흉추, 요추, 골반, 선추 이론및 실기
• 골격학, 근육학, 운동처방학
• 최면술, 전생 · 미래체험, 빙의 퇴치법, 집중력 강화, 정신질환, 불면증 해소
기 간 • 2급과정 (2개월) • 1급과정 (1개월)
미국 팔머대학 교재직강, 2년 전문대 교육 과정을 108 시간 집약완성
• 최면 이론실기 8회
장 소 • 지하철 1호선 구일역에서 도보로 5분, SK주유소 뒤, 기숙사 이용 무료
입학일시 • 2008년 5월 1일
사단법인 해동 체육지도자 교육연수원
서울 · 구로구 구로 1동 685-201 천안빌딩 5F
본원 교학과 Tel : 02-853-6010~1
원장 우혜안 스님

고성능 CCTV 카메라를
원하시는 곳에 저렴한
가격으로 설치하여 드립니다.
옥천대성사 혜철스님
현대불교 충청(대전충남중북)지사장
고장 발생이 거의 없는 꼼꼼한 시공
사찰보안
300GB 대용량 영상기록
DVR 모니터 카메라 4대 250만원 (설치비포함)
작동점검, 케이블 보수 A/S 및 정기점검 서비스
전화문의
043-732-5560
010-9422-8453
알려드립니다.
전화주시면 설치장소를 답사하고 설계를 마친후 설치작업이 시작됩니다.
연도시스템
첨단 카메라 시스템으로 사찰재산 안전하게 !!!