

대상포진, 발진 사라져도 통증은 심하다면?



▲ 사진=shutterstock

대상포진은 어렸을 때 수두를 앓았던 사람의 몸에 남아있던 바이러스가 다시 활성화되어 피부와 말초신경의 신경세포체가 모여있는 신경절을 따라 통증을 동반한 발진이 생기는 질환이다. 피부 발진과 통증은 완치되거나 호전되지만, 60대 이상 중장년층은 합병증을 앓을 수 있다. 60세 이상 40%, 70세 이상 50%가 '대상포진 후 신경통'을 겪는 것으로 알려졌다.

대상포진 후 신경통이란 피부 병변이 호전된 이후 혹은 병변이 발생한 지 1~3개월이 지난 후에도 통증이 계속되는 것을 말한다. 특히 피부 발진이나 통증이 심한 환자, 안면부에 마비 및 통증이 온 환자, 38℃ 이상 고열이 동반된 환자, 여성과 60세 이상 중장년층 환자는 대상포진 후 신경통을 앓을 가능성이 크다.

대상포진 후 신경통은 한번 만성화되면 치료가 어려운 경우가 많아 발병 초기에 신경 손상을 막고 신경 재생을 도울 수 있도록 치료가 중요하다.

발진이 나타나면 72시간 이내에 항바이러스제를 투여해야 발진 및 통증의 회복 속도가 빨라지므로 대상포진이 의심되면, 되도록 빨리 진료를 받는 것이 좋다. 대상포진 후 신경통 치료는 초기 감염이 확장되지 않게 하고 감염 기간을 단축시키는 약물치료와 신경차단요법을 병행하는 등 부담이 적은 것부터 진행된다.

대상포진 후 신경통으로 이환되면 치료가 매우 어려워진다. 대상포진 환자 3명 중 1명은 대상포진 후 신경통을 겪는 만큼 적극적으로 통증을 줄이고 완치하기 위해서는 전문의의 도움을 받는 것이 좋다.

“서머타임, 신체 시계 교란하는 건강의 적”

서머타임은 일광시간을 늘려 에너지를 절약하고 생산성을 높인다는 장점에도 불구하고 건강상에는 여러 문제를 일으킨다.

평소 보다 한 시간 일찍 일어나는 것이 교통사고 증가, 뇌졸중 발병률 증가, 심장마비 발병 증가를 가져온다는 연구도 있다.

우리 뇌의 시상하부 내부에 위치한 시신경교차상핵(suprachiasmatic nucleus·SCN)이라는 기관이 호르몬과 화학 신호를 이용해 우리 신체 시간을 동기화하는 역할을 한다. 이 신체시계는 간 기능, 면역체계, 생리작용 조절과 연계돼 있다.

그런데 서머타임이 실시되면 이 신체 시계와 일상 생활의 시계 간에 시차로 몸에 이상이 발생할 수 있다는 것이다.

2015년 '수면의학' 저널에 발표된 연구는 서머타임 실시 직후와 그 2주전 및 그 2주 후의 주중 뇌졸중 발생 비율을 비교했다. 그 결과 서머타임이 실시된 첫 이틀 동안 뇌졸중 발병률이 8% 더 높게 조사됐다. 암환자일 경우엔 1년 중 다른 시기에 비해 뇌졸중이 발병할 확률이 25%나 더 높은 것으로 나타났다. 65세 이상 노인의 뇌졸중 발병률도 20% 더 높으며 심장마비



▲ 사진=shutterstock

위험도 더 높은 것으로 조사됐다.

집중력과 판단력도 손상시킬 수 있다. 미국에서 서머타임 기간 치명적 교통사고의 비율이 6% 증가하는 것으로 조사됐다.

서머타임이 끝난 직후 우울증 증세가 11% 더 증가했다는 연구도 있다.

서머타임의 후유증을 줄이려면 시간이 1시간 늦춰지기 전에 미리 15분에서 20분씩 일찍 잠자리에 들면 신체 시계가 적응하는데 도움이 된다.

운동을 쉬어야 할 때는?

현대인의 건강 문제는 대개 운동 부족에서 비롯한다. 미국 성인의 4분의 1만이 보건당국이 권고하는 운동량을 충족한다. 일주일에 150분의 적당한 강도의 운동 또는 75분의 격렬한 운동량에 두 번 정도 근력운동을 하라는 기준을 지키지 못하는 사람이 훨씬 많은 것이다.

세상일이 그렇듯 운동 역시 지나치면 건강에 해롭다. '타임닷컴'에 소개된 연구 결과에 따르면, 운동과 휴식을 적절하게 배합했을 때 건강 증진 효과는 극대화한다. 페퍼다인대학교 연구팀에 따르면, 격한 운동을 일주일에 4시간 이상 하는 것은 바람직하지 않으며, 그럴 경우 반드시 하루 이상 운동을 쉬는 날이 있어야 한다.

전문가들은 “모든 사람에게 맞아떨어지는 한 가지

운동 처방은 없다”고 강조한다.

예컨대 올림픽에 출전하는 운동선수들과 일반인들에게 같은 기준을 적용할 수는 없다는 것이다. 어떤 사람은 하루를 통째로 쉬는 게 좋지만, 어떤 이는 걸기나 스트레칭 등 저 강도 운동으로 휴식을 대체하는 게 유리할 수 있다.

전문가들은 “융통성 없는 규칙을 정하지 말고, 자신의 몸 상태를 찬찬히 느껴보라”고 조언한다. 피로감, 근육통 등이 평상 수준을 넘어서고, 운동 기록이 저조해진다면, 휴식을 고려해야 한다는 것이다.

최근 연구 결과에 따르면, 출퇴근이나 장보기를 위한 걷기와 계단 오르기, 청소, 정원 가꾸기 등의 활동 역시 수명을 늘리고 질환 위험을 낮추는 운동이다.

“에버그린 프리스쿨입니다”

“아이들이 VISION을 꿈꾸는 학교”

5882 Beach Blvd., Buena Park, CA 90621



714.670.9687

www.myevergreenschool.com