

관절염 - 치료방법이 있습니다.

Arthritis - you can do something about it

본 난에서 말하는 관절염은 노인들에게 가장 흔히 생기는 관절염으로 골관절염이라고 합니다. 사람이 나이가 들면서 (그리고 때로는 부상에 의해) 몸의 관절들이 많아 손상되는데, 그렇게 되면 관절 (특히 손가락, 척추, 무릎, 허리)이 아프고 굳으며, 때로는 붓기도 합니다. 그러나, 관절염을 치유할 수 있는 방법은 없어도, 그 증세들을 경감시킬 수 있는 방법은 얼마든지 있습니다.

신체활동은 이런 타입의 관절염에 얼마나 도움이 되나?

관절염이 있으면 되도록 일을 적게 해야 한다고 생각하는 사람들이 많습니다. 그러나 몸을 계속 움직이고 규칙적으로 운동하면 다음과 같이 이롭습니다.

- 관절의 유연성이 지속되고, 굳어지는 것이 예방됩니다 (그러면 통증이 감소될 수 있습니다).
- 뼈와 근육이 튼튼해집니다.
- 체중조절에 도움이 됩니다 (체중이 초과되면 무릎 관절에 무게가 더 많이 실려서 통증이 심해집니다).
- 긴장이 많이 풀립니다.

어떤 종류의 신체활동이 관절염에 도움이 되나?

몸을 움직이는 활동은 어느 것이나 관절염에 좋습니다. 활동하기에 가장 좋은 시간은 관절의 뻣뻣함이 덜 느껴지고, 가장 덜 아프며, 약효가 가장 좋을 때입니다. 신체활동의 예는 다음과 같습니다.

- 비질, 청소, 빨래 널기, 정원 가꾸기 등의 집안 일은 모두 관절을 유연하게 하는데 도움이 됩니다.
- 규칙적인 산책 (최소한 일주에 세 번).
- 수영이나 자전거, 또는 댄스도 해보십시오.

의사나 지역건강센터에 문의하여 다음과 같이 저렴한 비용의 활동들이 동네에서 운영되는지 알아보십시오.

- 가벼운 운동교실
이 운동교실에서는 몸을 튼튼하고 유연하게 유지시키는데 도움이 되는 간단한 운동들을 가르칩니다 (한국어로 하는 것도 있음).
- 타이치
간단한 유선동작을 이용하여 힘과 유연성을 향상시키기는 운동입니다.
- 수중운동
물 속에서 하는 운동은 관절염에 매우 좋습니다. 물이 체중을 가볍게 해주기 때문에 관절에 압박이 덜 가해집니다. 수중운동교실(애쿼로빅스)은 여러 지역의 수영장에서 운영됩니다.

수중물리치료(수치료법이라고도 함)는 관절염을 포함한 여러 질환들의 치료에 이용되는, 특별히 짜여진 온수운동 프로그램입니다. 이 치료는 공립병원의 물리치료과를 통해 무료로 이용할 수 있습니다. 물리치료사는 또한 다른 유용한 운동들을 권해줄 수도 있습니다.

골관절염 통증에 가장 좋은 약은 무엇인가?
가장 좋은 치료법에 관해서는 의사와 상담하십시오.

식이요법으로 골관절염이 좋아지게 할 수 있나?

관절염을 치유할 수 있는 음식은 없으나, 건강식을 하는 것은 중요합니다. Arthritis Foundation of NSW (NSW 관절염 재단)에서 제공하는 도움말은 다음과 같습니다.

- 건강에 좋은 음식을 골고루 먹습니다.
- 신선한 생선을 정기적으로 먹습니다. 생선에는 건강에 좋은 지방 (오메가-3 지방)이 들어 있습니다. 이 지방은 관절의 염증을 감소시키는데 도움이 될 수 있습니다. 송어, 트레벨리, 플랫헤드, 정어리, 연어에는 오메가-3 지방이 특히 많이 들어 있습니다. 그리고 통조림 정어리와 연어도 좋습니다 (기름이 아닌 생수나 소금물에 저장된 것이 더 좋습니다).
- 빵에 바르는 것은 유채나 올리브 기름으로 만든 것을 쓰십시오. 그리고 요리할 때와 샐러드 드레싱으로도 이 기름들을 사용하십시오. 관절염이 있는 사람들에게는 해바라기, 새플라워, 옥수수, 땅콩, 흰콩 기름보다 유채나 올리브 기름이 더 좋습니다.

허브나 기타 비약품 치료제도 관절염에 도움이 되나?

이 치료제들로 관절염이 치유될 수는 없으나, 통증과 뻣뻣함을 덜어주는 것들이 있습니다. Arthritis Foundation of NSW에 의하면, glucosamine, chondroitin (건강식품점과 일부 약국에서 구입할 수 있음), 어유 캡슐, 생강, 한약 등도 도움이 된다는 증거가 있습니다. 그리고 대구간유 캡슐을 많이 복용하면 해로울 수 있으므로, 가능하면 대구간유 캡슐보다는 어유 캡슐을 이용하는 것이 좋습니다. 다른 약들과 마찬가지로, 비약품 치료제도 부작용을 일으킬 수 있으며, 함께 복용하고 있는 다른 약에 영향을 줄 수도 있습니다. 자신이 어떤 치료제를 복용하고 있는지 항상 의사에게 알리고, 포장 껍에 적힌 사용법을 따르도록 하십시오.

추가 정보가 필요하면, (02) 9683 1622의 Arthritis Foundation of NSW에 연락 해주십시오.

영어로 전화하는데 도움이 필요한 경우에는 131 450의 번역통역서비스(TIS)에 먼저 전화하시면 됩니다.

Multicultural Communication 웹사이트 <http://mhcs.health.nsw.gov.au> 에 접속하면, 더 많은 건강정보를 한국어로 찾아볼 수 있습니다.

위의 전화번호들은 출판 당시에 정확한 것으로 계속해서 업데이트되지는 않습니다. 따라서 전화번호부에서 번호를 확인해 봐야 할 경우도 있을 것입니다.