

명의의 건강비법

— 선생님의 건강, 안녕하십니까? —

20. 안구건조증



유니텔연수원

1. 안구건조증의 증상

1) 안구건조증의 정의

- 눈물의 분비가 줄어들거나 눈물 성분의 변화로 눈에 건조감 등 자극 증상을 느끼는 질환

2) 눈의 구조 및 기능

- 눈은 각막 표면에 눈물이 마르지 않게 하기 위해 1분에 30~40회/하루 평균 10만 번 정도 깜박거림
- 눈을 촉촉하게 유지해주며, 외부적인 요인으로부터 눈을 보호해야 함

3) 안구건조증 증상

- 윤활유가 부족해지면서 통증 유발
- 각막 표면이 벗겨지거나, 충혈로 인해 사물을 보는 것이 흐릿해짐
- 윤활유가 부족해 반사적으로 눈물이 나오는 경우도 발생함

4) 안구건조증이 발생하기 쉬운 경우

- 환절기나 겨울철에는 온도와 습도가 낮아져 눈이 건조해지는 증상이 발생함
- 스마트폰 등을 집중해서 보면 눈 깜박임 횟수가 줄어들면서 눈물층이 말라 눈이 피로해짐

2. 안구건조증의 자가진단과 예방법

1) 안구건조증 자가진단 내용

- 눈이 뻑뻑하고 이물감이 자주 느껴진다.
- 바람 부는 곳에 가면 눈이 시리고 눈물이 난다.
- 책을 보다 보면 흐려지고 침침해진다.
- 눈이 자주 충혈된다.
- 오후가 되면 눈이 충혈되고 매우 피로하다.

2) 눈 건강을 위한 주의점

- 아침에 눈 뜰 때 인공 눈물을 넣고, 눈을 살며시 뜨는 습관을 권장함
 - 아침에 눈 뜰 때 눈에 자극이 가장 많으며, 각막에 상처가 잘 남
- 각막 상피층의 손상: 다시 생성되고 완전히 굳는 데 8주 정도 소요됨
- 눈을 문지르는 것은 눈에 자극을 주어 좋지 않은 습관임
 - 눈을 문지르면 자극이 돼서 사이토카인이라는 물질을 분비하게 되어 눈에 악영향을 미침
 - 사이토카인: 신체의 방어 체계를 제어하고 자극하는 신호 물질
- 안구건조증이 생기면, 정확한 진단과 그에 맞는 치료를 해야 함

2. 안구건조증의 자가진단과 예방법

3) 안구건조증 예방법

- 50분 정도 일하면 10분 정도 쉬는 시간을 가져야 함
- 집안 공기는 습하게 유지해야 함
- 햇빛이나 바람이 많은 곳에서는 선글라스를 착용해야 함
- 방부제가 없는 인공 눈물을 자주 사용해야 함
- 눈을 자주 깜빡여야 함
- 물을 충분히 마셔야 함
- 눈을 문지르지 않아야 함
- 인공 눈물은 전문가와 상의해야 함
 - 식염수는 소금을 탄 수분 용액이기 때문에, 인공눈물로 사용하기에는 적합하지 않음

4) 오해와 진실

Q1. 안구건조증은 여성보다 남성에게 더 많다? → X

- 눈물 분비와 관련된 안드로겐이라는 호르몬은 여성보다 남성에게 더 많으므로 여성에게 안구건조증이 더 잘 발생함
- 여성은 폐경기를 겪으면서 호르몬의 변화로 인해 안구건조증이 더욱 심화됨