

명의의 건강비법

— 선생님의 건강, 안녕하십니까? —

21. 골다공증으로 인한 문제와 예방법。



1. 골다공증 증상으로 인한 문제와 위험성

1) 골다공증 발생이 높은 부위

- 척추: 조직이 영성하고, 1차적인 체중의 압박을 받아 골절 됨
- 손목: 넘어질 때 손목 뼈에 힘이 실리면서 골절 됨
- 고관절: 상체와 하체를 연결해주며, 움직일 때 가장 많이 사용되는 뼈로 골절이 쉽게 올 수 있음

2) 골다공증으로 인한 골절의 특징

- 골다공증으로 뼈가 약해질 때 골절이 발생함
- 골다공증으로 인한 골절 시에는 뼈조직이 약해져 있어서 단단하게 붙기 어려움
- 골절에 대한 치료를 했어도 골다공증이 남아있어 재골절될 확률이 높음

3) 노인성 골절이 발생하는 유형

- 실내 낙상 골절
 - 노인들은 미끄러운 화장실이나 얇은 문턱에도 쉽게 넘어질 수 있음
→ 부분적인 카펫은 미끄러질 수 있으니 더욱 주의해야 함
- 낙상의 충격
 - 낙상 골절은 주로 노년기에 많이 발생하는데, 근육 양이 줄어들고 골다공증으로 인해 뼈가 약해져 있기 때문임
 - 나이가 들면 균형 감각이 떨어지고 무게 중심이 뒤로 기울어 넘어지기 쉬워서 주로 엉덩방아를 찧게 되는데, 이때 자기 체중의 4배 이상의 충격이 엉덩이뼈에 전해져 고관절이 부러지게 됨

1. 골다공증 증상으로 인한 문제와 위험성

4) 노인성 골절에 의한 합병증

- 기침을 자유롭게 할 수 없어 폐렴을 유발함
- 운동량이 없어져 혈액 순환이 잘 이루어지지 않아 혈전이 발생함
- 계속되는 침상 생활로 피부가 괴사되는 욕창이 발생함

5) 오해와 진실

Q1. 곰국은 뼈에 좋다? → X

- 곰국에는 칼슘의 흡수를 방해하는 인 성분이 들어있어 효과가 없음

2. 골다공증 예방법

1) 낙상을 예방하는 방법

- 몸이 움츠러들지 않도록 옷을 따뜻하게 입어야 함
- 편안하면서도 미끄럽지 않은 신발을 신어야 함
- 지팡이를 짚으면 몸에 균형을 잡아줘 안정적인 걸음을 걸을 수 있음
- 집안에 작은 물건을 치워 걸려 넘어지지 않도록 함
- 노인들의 경우 화장실에서 넘어지지 않도록 방에 요강을 마련해두는 것이 좋음

2) 척추 압박 골절

- 척추는 작은 뼈들로 이루어져 있어 뼈가 압박되면 찌그러지는 현상이 발생함
- 허리가 굽어지는 현상은 척추 뼈의 낮아진 골밀도에 의해서 발생함

3) 골다공증 관리 방법

- 자세를 바르게 해야 함
- 보조기 착용 등의 도움을 받음
- 스트레칭으로 어깨를 펴는 운동을 함
- 운동을 통해 근력을 강화함
- 정상인은 하루 700mg의 칼슘 섭취량을 권장함
 - 65세 이상 권유 칼슘 섭취량:
남자: 1,000mg, 여자: 1,500mg
→ 하루 필요 칼슘을 섭취하여 골다공증을 예방해야 함
- 햇볕이 피부에 닿으면 비타민 D(칼슘 흡수를 돕는 영양소)가 발생함
→ 칼슘 섭취와 함께 햇볕을 쬐는 것이 골다공증 예방에 특효임