

골다공증

골다공증이란?

골다공증은 뼈가 매우 약해져 쉽게 부러지게 되는 질환입니다.

어떤 사람들이 병에 걸릴 수 있습니까?

골다공증은 누구나 걸릴 수 있지만 특히 남성보다 여성에게 더 흔히 발생합니다.

다음과 같은 요인들을 지닌 경우 골다공증의 위험이 증가합니다.

- 50 세 이상
- 흡연
- 저체중
- 골다공증이나 골절의 가족력이 있는 경우
- 운동 부족
- 음주 (하루에 3잔을 넘을 경우)
- 항경련제나 스테로이드와 같은 특정 약물을 장기간 복용한 경우

골다공증인지 알 수 있는 방법은 무엇입니까?

X-ray나 음파를 이용한 검사를 통해 골밀도를 측정할 수 있습니다. 이러한 검사 시 통증은 전혀 없습니다. 검사를 받아야 할 경우 의사에게 문의하십시오.

- DXA 스캔이라 불리는 x-ray 검사를 통해 척추나 고관절, 손목을 검사합니다. DXA 스캔은 매우 낮은 양의 x-ray를 사용합니다.

- 새로운 음파 검사방법으로는 초음파 검사를 통해 발뒤꿈치를 검사합니다.

골다공증은 어떻게 치료합니까?

골다공증의 완전한 치료법은 없으나 몇 가지 방법을 통해 진행 속도를 늦출 수는 있습니다. 뼈 건강을 지키기 위한 계획을 세우도록 의사와 상담하십시오.

처방약

치료제로 복용할 수 있는 처방약이 있습니다. 이러한 처방약은 알약이나 패치제, 혹은 주사(접종)를 통해 투여할 수 있습니다. 약을 끊기 전에 의사나 간호사, 혹은 약사와 상담하십시오.

비스포스포네이트(Bisphosphonate)는 골손실을 지연시키기 위해 많이 쓰이는 약물입니다. 또한 귀하의 의사가 다른 약을 제안할 수도 있습니다.

- 얼마나 오래 약을 복용할지에 관해 의사와 상담하십시오.
- 고관절이나 대퇴골에 새로 통증이 생기는 등 부작용이 일어날 시 의사와 상담하십시오. 어떤 이들은 위 약물을 복용 후 대퇴골 골절을 겪었습니다.
- 어떤 약은 목을 따끔거리게 할 수 있습니다.
- 심각한 턱뼈 문제가 발생할 수 있습니다.



골다공증 (계속)

식이보충제

식이보충제는 음식을 보충하기 위해 섭취하는 제품입니다. 비타민, 파우더, 에너지 바 및 약초를 포함합니다.

식이보충제를 섭취하기 전에 의사와 상의하십시오. 식이보충제가 귀하가 복용 중인 다른 약물에 영향을 끼쳐 탈이 날 수 있습니다.

생활습관 개선

생활습관을 개선해 골다공증의 위험을 줄일 수 있습니다.

- 지속적으로 운동하십시오. 걷기와 같은 체중 부하 운동을 하십시오.
- 금연하십시오.
- 음주를 제한하십시오.
- 충분한 칼슘과 비타민 D를 포함한 식생활을 실천하십시오. 의사가 칼슘제나 비타민 정제를 추천할 수 있습니다.

더 많은 정보를 원하신다면:

식약청 여성보건국 (FDA Office of Women's Health)
www.fda.gov/womens

미국 국립보건원 (National Institutes of Health (NIH))
www.niams.nih.gov/Health_Info/Bone/Osteoporosis/

메드라인 플러스 (Medline Plus)
www.nlm.nih.gov/medlineplus/osteoporosis.html