

1. 전립선비대증 환자라면..이것만은 꼭 피해야

입력 : 2022.08.28 18:19:24 수정 : 2022.08.28 20:51:23



전립선은 남성 생식기관 중 하나로, 정자에 영양을 공급하고 운동성을 돕는 기관이다. 방광 아래쪽에 위치하는데, 소변이 배출되는 요도를 둘러싸고 있다. 젊은 시절에는 호두만 한 크기로 있다가 중년 이후 노화로 인해 점점 커지게 된다. 전립선이 커지면서 요도를 압박하면 다양한 증상의 배뇨장애가 생기는데, 이를 전립선비대증이라고 한다. 50 세 이상 남성 중 절반 이상이 갖게 되는 매우 흔한 질환으로, 단순 노화로 생각해 치료 없이 방치하거나 다양한 오해와 나쁜 생활습관으로 질병을 악화시키는 경우가 많아 주의가 필요하다.

◆ 전립선비대증은 치료를 안 해도 괜찮다? X

흔히 전립선비대증을 노화로 인한 변화로 치부하고 병을 방치하는 경우가 많다. 소변을 보지 못해 방광이 거의 터질 듯이 커져 고통스럽게 응급실을 찾는 노인 환자가 종종 있을 정도다. 전립선 비대증에 따른 배뇨장애는 삶의 질을 방해하는 심각한 질병이기 때문에 반드시 치료가 필요하다. 질병 초기부터 적절한 관리가 이뤄지면 훨씬 편안한 삶을 누릴 수 있다.

◆ 맥주·커피가 배뇨에 도움 된다? X

일반적으로 사람들은 '음주가 배뇨에 도움이 될 것'이라고 착각한다. 시원한 맥주를 많이 마시면 화장실을 자주 찾게 되기 때문인데, 과도한 음주는 급성요폐 등 배뇨장애를 일으키는 중요한 위험 요인 중 하나다. 급성요폐는 방광에 소변이 꽂혔는데도 '오줌길'이 막혀 소변이 잘 안 나오거나 소변을 전혀 보지 못하는 것이다. 커피도 이뇨작용 때문에 일시적으로 증상 개선에 효과가 있는 것처럼 보이지만 잠시뿐이다. 하루 1~2잔 소량의 커피는 크게 문제가 안 된다. 하지만 많은 양을 마시면 소변뿐만 아니라 전립선 건강에 필요한 수분까지 다 빼앗아 시간이 가면서 전립선액이 감소하고 방광을 자극해 배뇨 증상이 악화될 수 있다.

◆ 전립선비대증 환자는 감기도 조심해야 한다? O

전립선비대증을 앓는 환자들은 종합감기약을 복용한 후 소변을 못 누서 찢찢매다 병원을 찾는 경우도 있다. 보통 감기약에는 항히스타민제와 교감신경 흥분제가 들어 있는데, 이 성분들은 소변의 배출을 돕는 방광경부와 전립선 주위 조직의 이완을 억제해 소변 배출을 악화시키기 때문이다. 전립선비대증 환자가 감기에 걸린다면 의료진에게 전립선비대증을 앓고 있음을 알리고 이를 감안해 처방약을 복용해야 한다.

◆ 전립선비대증에 걸리면 발기부전이 생긴다? X

전립선비대증과 발기부전 간에 직접적인 상호작용은 없지만 두 질환이 많이 발생하는 나이가 비슷해 관련성이 있다고 여기기 쉽다. 또한 당뇨나 고지혈증, 비만, 대사증후군 같은 만성질환이 전립선비대증과 발기부전 모두에 나쁜 영향을 끼치므로 두 질환이 동반돼 나타나는 경우가 많아 그런 오해를 받기도 한다. 전립선비대증에 걸렸다고 해도 반드시 발기부전이 동반되는 것은 아니다.

◆ 종일 앉아서 일하는 직업이라면 전립선비대증에 걸리기 쉽다? O

오래 앉아서 일하는 직업이라면 회음부와 골반 근육이 지속적으로 압박을 받고, 습관적으로 배뇨를 참는 경우가 많다. 이는 골반 주위 근육의 만성적인 긴장을 일으켜 전립선질환과 배뇨장애를 초래하게 된다. 소변이 마려워도 자주 참는 습관은

전립선 요도와 방광에 문제를 일으켜 급하게 화장실을 가야 하는 요절박, 소변을 자주 보는 빈뇨, 배뇨 시작이 힘든 요주저 현상이 나타날 수 있다. 따라서 3~4 시간에 한 번은 규칙적으로 소변을 보고, 한 시간 이상 연속적인 업무를 피하며 5~10 분간 일어나 가벼운 하체 스트레칭을 하는 것이 좋다.

◆ 전립선을 건강하게 유지하려면

전립선비대증을 예방하기 위해서는 규칙적인 생활과 충분한 휴식이 필요하며 너무 오래 앉아 있는 것은 피해야 한다. 소변을 너무 오래 참는 것은 좋지 않으며 과음도 삼가는 것이 좋다. 피로는 전립선비대증을 악화시키므로 피해야 하고 반신욕 혹은 좌욕(허리 아랫부분을 목욕하는 일)을 자주 하는 것이 좋다. 건전하고 적절한 성생활과 규칙적인 운동 역시 도움이 된다. 내장지방 양을 줄이려고 노력해야 하므로 과일과 채소류, 특히 토마토·마늘·녹차 등의 섭취를 늘리고 육류와 고지방, 고칼로리 음식은 제한해야 한다. 야간뇨 조절을 위해 저녁 식사 후에는 가급적 수분 섭취를 줄이는 것이 좋다. 무엇보다 가장 중요한 것은 본인의 불편함을 이상하다고 생각하고 병원을 빨리 찾는 일이며, 정기적으로 전립선 검진에 관심을 기울이는 일이다.



[이형래 강동경희대학교병원장]

[© 매일경제 & mk.co.kr, 무단전재 및 재배포 금지]