강직성 척추염

KOREAN

정보지

Ankylosing Spondylitis

강직성 척추염

본 설명서는 강직성 척추염 환자를 위해 작성되었으며, 강직성 척추염의 원인이 될 수 있는 상황과 관리 방법에 대한 이해를 돕기 위해 관련 정보를 제공합니다. 추가 정보나 자문을 구하는 방법 또한 포함하고 있습니다.

강직성 척추염(AS)이란?

강직성 척추염이란 주로 척추에 발생하는 질환입니다. 목이나 척추, 골반 등의 관절에 염증이 발생하여 통증을 유발하고 굳어지게 됩니다. 강직성 척추염은 주로 천장 관절에서 발견됩니다. 천장 관절은 척추 아래 부분(천골)과 골반을 연결하는 부분입니다. 엉덩이 관절이나 어깨 관절 등에서 발견되기도 합니다. 또한 눈이나 피부, 장이나 폐 등 다른 신체 부위에 영향을 미치기도 합니다. 강직성 척추염의 증상은 대부분 15세~45세 사이에 나타나기 시작합니다.

증상은 무엇입니까?

강직성 척추염의 증상은 개인마다 차이가 있습니다. 가장 흔한 증상은 다음과 같습니다.

- 척추와 엉덩이 목 부위의 통증 및 경직
- 휴식을 취한 후에(예를 들면 이른 아침) 증상이 심해지고, 운동을 하면 완화되는 경우
- 근육과 뼈를 연결해주는 힘줄 혹은 뼈를 서로 연결해주는 인대에 느끼는 통증. 간혹 앞가슴이나 발꿈치 또는 발바닥에 통증을 느끼기도 함.

원인은 무엇입니까?

강직성 척추염은 아직 그 원인이 알려져있지 않습니다. 다른 종류의 요통과는 다르게 강직성 척추염은 특정 직업이나 활동 또는 부상이 원인이 되지 않습니다. 오히려 가족력이 있는 경우 강직성 척추염을 앓을 확률이 더 높습니다. HLA-B27 이라고 부르는 유전자가 관련이 있으며, 강직성 척추염 환자의 열에 아홉은 해당 유전자를 가지고 있습니다. 하지만 강직성 척추염 환자가 아닌 건강한 전체 인구에서 HLA-B27 유전자를 보유한 경우는 8%에 지나지 않습니다. IL23R과 ARTS1 이라고 하는 두 가지 새로운 유전자 역시 강직성 척추염과 관련이 있음이 최근 밝혀졌습니다.

어떻게 진단합니까?

강직성 척추염을 앓고 있는 환자 대부분은 초기에는 일반적인 요통이라 생각하고 도움을 구하지 않습니다. 하지만 가능한 빨리 진단을 받는 것이 중요합니다. 효과적인 치료법이 상당수 존재하기 때문입니다. 해당 증상 확인 및 신체검사를 실시하고, 혈액검사를 통해 염증의 정도를 확인하여 담당의가 진단을 내릴 것입니다. 척추 엑스레이를 실시할 수도 있으나 초기 단계에서는 이러한 검사 결과가 모두 정상으로 나타날 수 있습니다. 강직성 척추염이 의심된다면 , 담당의는 소견서를 발행하여 관절염 전문의인 류머티즘 전문의 진찰을 받도록 해야 합니다.

진단 이후엔 어떻게 됩니까?

적합한 치료를 받는다면 대부분의 경우 정상적으로 활동적인 삶을 즐길 수 있습니다. 증상이 더 안 좋아질 때도 있고('갑작스런 재발(flare)'이라고 함), 증상이 호전될 때도 있다고 하는 환자분이 많습니다. 대부분의 경우 강직성 척추염 증상은 치료를 받으면 잘 관리할 수 있고 통증의 정도도 시간이 지남에 따라 나아집니다. 하지만 경우에 따라 극심한 통증을 더 오랜 기간 느끼는 분도 있습니다. 척추에 생긴 염증으로 인해 관절 주변으로 새롭게 뼈가 자라날 수도 있습니다. 그렇게 되면 강직성 척추염 환자의 척추 혹은 목 경직 증세가 영구적인 증상이 됩니다. 극심한 경우 이렇게 새롭게 자라난 뼈로 인해 척추 내에서 여러

Arthritis AUSTRALIA

개의 뼈가 서로 붙게 되어 척추를 움직일 수 없게 됩니다. 이렇게 척추뼈가 붙게 되면 등이 굽거나 앞으로 구부정한 자세가 됩니다. 예전에는 이런 자세가 흔했다고는 하지만, 현재는 최대한 빨리 적합한 치료만 해 준다면 얼마든지 예방 가능한 것입니다.

강직성 척추염은 치유가 가능합니까?

현재로서는 강직성 척추염 치유법은 없습니다. 그렇지만 치료법은 놀랄 만큼 발전했고, 질병을 관리하는 데 상당한 도움을 주는 약 또한 새롭게 개발되었습니다. 강직성 척추염 치유를 표방하는 제품이나 치료법에 유의하시기 바랍니다.

강직성 척추염 치료법에는 어떤 것이 있습니까?

류머티즘 전문의가 각 환자의 증상이나 중한 정도에 맞추어 적합한 치료법을 찾아줄 것입니다. 어떤 치료법이 가장 효과적일지 정확하게 예측할 방법은 없습니다. 각각의 치료법에는 모두 혜택과 위험이 있습니다.

담당의가 몇 가지 치료법을 시도해 본 후에 가장 적합한 방법을 찾을 수 있을 것입니다. 다양한 치료법은 아래와 같습니다.

- 물리치료 운동(예: 수(水)치료법 혹은 수중 운동)을 통해 척추의 유연성을 길러주고 자세를 고쳐줍니다
- 약물치료
  - 진통제 (페라세타몰 등의 통증 완화제)
  - 비스테로이드성 소염제(NSAIDs)
  - 코르티코스테로이드 약물 및 주사
  - 질환완화 항류머티스제제(DMARDs)
  - 생물학적 항류머티스제제(biological DMARDs)

약물 관련 추가 정보를 원하시면 호주 류머티즘 협회에서 제공하는 환자 약물 정보를 확인하거나 '약물 및 관절염 정보*(Medicines and arthritis information)*'를 확인하시기 바랍니다.

어떻게 해야 합니까?

류머티즘 전문의를 찾아갑니다. 류머티즘 전문의는 강직성 척추염을 진단하고 환자에게 맞는 치료법을 찾아줍니다. 강직성 척추염 환자 중에 아직 류머티즘 전문의를 만나보지 않은 경우 가정의에게 소견서를 받도록 합니다. '여러 의료진과 팀으로 일하는 법(*Working with your healthcare team*)' 책자를 확인하세요.

강직성 척추염에 대해 잘 알아보고 치료에 적극적으로 참여합니다. 보고 듣는 모든 정보가 믿을 만한 것은 아니므로 새로운 치료 방법을 시도하려고 할 때는 항상

담당의나 기타 의료 전문팀과 상의하시기 바랍니다. 추가 정보를 구할 수 있는 방법 중에 믿을 수 있는 자료를 하단에 모두 첨부하였습니다. 자기 관리 강좌를 통해 개인 건강을 적극적으로 관리하는 실력을 쌓을 수 있습니다. 해당 지역의 관절염 사무소(Arthritis Office)에 연락하여 자기 관리 강좌에 대해 상세히 알아보시기 바랍니다.

통증 관리법을 배웁니다. '통증 다루기(Dealing with pain)'책자를 확인하세요.

건강한 생활을 합니다. 건강한 식습관을 유지하고 금연을 실천하며 스트레스를 줄여서 전체적인 건강과 행복한 삶을 유지합니다. '건강한 식습관(Healthy eating)' 책자를 확인하세요.
활동적으로 생활합니다. 일반 건강과 행복을 위해 스포츠 및 기타 활동을 정기적으로 하는 것이 중요합니다. '신체 활동(Physical activity)' 책자를 확인하거나 물리치료사에게 조언을 구하십시오.

본인의 감정상태를 인정하고 도움을 요청합니다. 강직성 척추염은 치유가 되지 않고 삶의 여러 부분에 영향을 미치기 때문에 두렵거나 답답하고 슬프기도 하며 때로는 화가 날 수도 있습니다. 아주 당연한 감정 변화입니다. 이러한 감정상태가 일상생활에 영향을 미치게 되면 이를 인지하고 도움을 청하십시오. '관절염과 감정변화(Arthritis and emotions)' 책자를 확인하세요.

관절염 관련 추가 정보 책자를 원하시면 해당 지역의 관절염 사무소에 연락 주십시오.

해당 지역 관절염 사무소 정보
전화번호 1800 011 041
www.arthritisaustralia.com.au

abbvie

Produced with the support of AbbVie

© Copyright Arthritis Australia 2019(저작권은 호주 관절염 협회에 있습니다). 2017년 12월 검토자료. 면책조항: 본 설명서는 정보 제공의 목적으로 호주 관절염 협회에서 발행하였으며, 의학적 자문의 목적으로는 사용할 수 없습니다. 출처: 본 설명서 편집에 사용한 모든 참고자료 전체 목록을 각 지역 관절염 사무소에서 열람 가능합니다. 본 설명서 개발에 참여한 기관 및 단체는 호주 류머티스학회, 호주 일반의 모임, 호주 물리치료 연합, 호주 실무 간호사 연합, 호주 약사 협회 그리고 영국 왕립 호주 일반의 학회 등입니다. 호주 정부의 자금 지원을 받아 진행한 프로젝트입니다.