골관절염이란 무엇인가?

골관절염은 대부분 연골에 영향을 주는 관절의 질병입니다. 연골은 관절에서 뼈의 끝 부분을 덮고 있는 미끌미끌한 조직입니다. 건강한 연골은 뼈가 서로 미끌어질 수 있도록 합니다. 또한 움직임에 의한 충격의 흡수를 도와줍니다. 골관절염에서는 연골의 상층이 분해되어 마모됩니다. 이것은 연골 아래 뼈들이 서로 문지르는 것을 허용합니다. 이러한 문지름은 통증과 부기 및 관절의 운동 손실을 초래합니다. 시간이 지나면서 그 관절은 정상적인 형상을 잃을 수 있습니다. 또한 뼈겉돌기가 관절 가장자리에서 자랄 수 있습니다. 뼈나 연골의 부스러기가 떨어져나가 관절 공간 내에 떠다닐 수 있으며, 이는 더 큰 통증과 손상을 초래합니다.

골관절염에 걸린 사람은 흔히 관절 통증과 운동의 감소를 경험합니다. 다른 형태들의 관절염과 달리, 골관절염은 관절에만 영향이 있으며 내부 기관에는 없습니다. 류머티스 관절염은 두 번째로 흔한 형태의 관절염이며 관절 외에는 신체 다른 부분에도 영향을 줍니다. 골관절염은 관절염의 가장 흔한 유형입니다.

누가 골관절염에 걸리는가?

골관절염은 고령자에게 가장 많이 발생합니다. 젊은 사람들이 때때로 골관절염에 걸리는 경우 주로 관절의 부상에서 기인합니다.

골관절염의 원인은 무엇인가?

골관절염은 대개 시간에 따라 점차 진행합니다. 이를 초래할 수 있는 위험 요인에는 다음이

포함됩니다.

- 과체중
- 나이가 늘어감
- 관절의 부상
- 적절히 형성되지 못한 관절
- 관절 연골의 일반적 결함
- 특정한 직업이나 스포츠에 따른 관절에 대한 스트레스

골관절염은 어떻게 진단하는가?

골관절염은 어떠한 관절에서도 발생할 수 있습니다. 가장 흔하게는 손, 무릎, 엉치 그리고 척추에서 발생합니다.

골관절염의 경고 징후:

- 침대에서 일어난 다음 또는 오랫동안 앉아 있은 다음 관절의 뻣뻣함
- 하나 이상의 관절에서의 부기나 압통
- 부서지는 느낌이나 뼈끼리 문지르는 소리

하나의 검사로 골관절염을 진단할 수 없습니다. 대부분의 의사들은 몇 가지 방법을 사용하여 이 병을 진단하며 다른 문제들은 제외시킵니다:

- 병력
- 신체 검사
- 엑스레이
- 혈액 검사나 관절의 액체 검사와 같은 다른 검사들

골관절염은 어떻게 치료하는가?

의사들은 흔히 치료 방법을 병용하여 환자의 필요와 라이프스타일 및 건강에 맞도록 합니다. 골관절염의 치료에는 네 가지 주요 목표가 포함됩니다.

- 관절 기능의 향상
- 건강한 체중의 유지
- 통증의 조절
- 건강한 라이프스타일의 성취

골관절염 치료 계획에는 다음이 포함될 수 있습니다.

- 운동
- 체중 조절
- 휴식과 관절 관리
- 통증 조절을 위한 비약물 통증 완화 기법
- 약
- 보완 및 대체 요법
- 수술

자가 관리 및 "양호한 건강을 위한 자세"는 무엇을 도와줄 수 있는가?

골관절염 및 자가 관리에 관해 배우며 좋은 건강을 위한 태도를 개선하는 데 도움이 되는 세 가지 프로그램:

- 환자 교육 프로그램
- 관절염 자가 관리 프로그램
- 관절염 지원 그룹

이 프로그램들은 골관절염과 그 치료에 관해 가르칩니다. 또한 분명하고 오래 지속되는 혜택을 제공합니다. 이 프로그램을 통해 다음에 관해 배우게 됩니다.

- 운동과 휴식
- 의사나 다른 의료 제공자와 대화하는 방법
- 문제 해결

골관절염에 걸린 사람들은 자가관리 프로그램이 다음을 돕는다고 생각합니다.

- 이 병에 대한 이해
- 활동적이면서도 통증을 감소
- 육체, 정신 및 감정과의 대처
- 이 병에 대한 조절 능력 증가
- 활동적이고 독립적인 삶의 영위

양호한 건강을 위한 자세를 갖고 있는 사람들:

- 자신이 할 수 없는 것이 아니라 할 수 있는 것에 초점을 맞춘다

- 자신의 약점이 아니라 강점에 초점을 맞춘다
- 어떤 활동을 쉽게 관리할 수 있는 작은 과제로 나눈다
- 피트니스와 건강한 식사를 생활의 일부로 구축한다
- 스트레스를 낮추고 관리하는 방법을 개발한다
- 휴식과 활동의 균형을 맞춘다
- 가족, 친구 및 의료 제공자로 구성된 지원 시스템을 개발한다

골관절염에 관해 진행되는 연구의 내용은 무엇인가?

골관절염은 나이가 들면서 관절에 생기는 단순한 "마모"의 질병이 아닙니다. 이 병에는 나이 외에도 더 많은 것이 관여합니다. 연구원들은 다음에 관해 연구하고 있습니다.

- 골관절염을 더 일찍 알아내는 도구
- 유전자
- 조직 공학—손상된 연골의 대체를 위해 연골을 성장시키는 특별한 방식
- 다양한 치료 전략들
- 관절 손상의 예방, 지연 또는 역이행을 위한 약들
- 보완 및 대체 요법
- 비타민 및 기타 보조식품
- 골관절염의 보다 나은 관리를 도와주는 교육
- 기동성의 개선 및 통증의 감소를 위한 운동 및 체중 감량 방법

골관절염 및 기타 관련된 상태에 관한 상세한 정보:

국립 관절염, 근골격, 피부 질환 연구소(NIAMS)

National Institute of Arthritis and Musculoskeletal and Skin Diseases (NIAMS)
Information Clearinghouse
National Institutes of Health (NIH)
1 AMS Circle
Bethesda, MD 20892-3675
전화: 301-495-4484
무료 전화: 877-22-NIAMS (226-4267)
TTY: 301-565-2966
팩스: 301-718-6366
이메일: NIAMSinfo@mail.nih.gov
웹사이트: www.niams.nih.gov

안내

본 간행물은 여기서 설명되는 질환의 치료에 사용하는 약들에 관한 정보를 포함하고 있습니다. 본 간행물이 마련된 당시에 가장 최신(정확한) 정보를 포함시켰습니다. 약에 관한 새로운 정보가 때때로 공개됩니다.

현재 복용 중인 약에 관한 업데이트나 모든 질문은 미국 연방 식품안전청으로 888-INFO-FDA(무료 전화: 888-463-6332)에 문의하십시오. 또는 다음 사이트를 방문해 주십시오: www.fda.gov. 특정한 약에 관한 추가 정보는 www.accessdata.fda.gov/scripts/cder/drugsatfda 사이트에서 Drugs@FDA를 방문해 주십시오. Drugs@FDA는 FDA가 승인한 약품들의 검색 가능한 카탈로그입니다.

Join a Clinical Trial

Find a Clinical Trial

Related Information

Cómo vivir con artritis: Información básica de salud para usted y su familia
Artritis Reumatoide: Esenciales: hojas informativas de fácil lectura

View/Download/Order Publications

Osteoarthritis, Easy-to-Read Fast Facts
Handout on Health: Osteoarthritis
See All Related Publications