통풍이란 무엇인가?

통풍은 가장 고통스러운 형태의 관절염에 속합니다. 이 병은 몸 안에 요산이 너무 많이 축적되면 발생합니다. 요산의 축적은 다음을 초래할 수 있습니다.

- 관절 흔히 엄지 발가락에 날카로운 요산 결정 침착
- 피부 밑에 덩어리 같이 생긴 요산의 침착(통풍 결절이라 부름)
- 신장의 요산 결정에 의한 신장 결석

많은 사람들의 경우 통풍의 첫 번째 발작은 엄지 발가락에서 발생합니다. 이러한 발작은 흔히 사람을 잠에서 깨우게 됩니다. 그 발가락은 매우 아프고 빨갛게 되며 열이 나고 붓게 됩니다.

통풍은 다음을 초래할 수 있습니다.

- 통증
- 부기
- 붉어짐
- 발열
- 관절의 뻣뻣함

엄지 발가락 외에도, 통풍은 다음 부위에 영향을 줄 수 있습니다.

- 발등
- 발목
- 발뒤꿈치
- 무릎
- 손목
- 손가락

- 팔꿈치

통풍 발작은 스트레스가 심한 사건, 알코올, 약물 또는 다른 병에 의해 유발될 수 있습니다. 조기 발작은 치료가 없더라도 대개 3일에서 10일 이내에 낫게 됩니다. 다음 번 발작은 수 개월 또는 수 년 동안 발생하지 않을 수 있습니다.

무엇이 통풍을 초래하는가?

통풍은 몸 안에 요산이 너무 많이 쌓이는 것이 그 원인입니다. 요산은 퓨린이라 부르는 물질이 분해되어 얻어집니다. 퓨린은 신체의 모든 조직에서 발견할 수 있습니다. 또한 간, 마른 콩이나 완두콩, 멸치와 같은 다수의 음식에도 있습니다. 정상적으로는 요산은 혈액에 용해됩니다. 신장을 통과한 다음 소변으로 몸 밖으로 나오게 됩니다. 그러나 다음의 경우 요산이 혈중에 축적될 수 있습니다.

- 몸에서 만들어지는 요산의 양이 증가할 때.
- 신장에서 충분한 요산을 제거하지 못할 때.
- 퓨린이 풍부한 음식을 너무 많이 먹을 때.

혈중의 요산 농도가 높아지면, 그것을 고요산혈증이라 부릅니다. 고요산혈증이 있더라도 대부분의 사람들은 통풍에 걸리지 않습니다. 그러나 과다한 요산 결정이 몸 안에 형성되면, 통풍이 발생할 수 있습니다.

다음의 경우 통풍에 걸릴 확률이 높아집니다.

- 이 병에 걸린 가족이 있는 경우
- 남성
- 과체중
- 술을 너무 많이 마시는 경우
- 퓨린이 풍부한 음식을 너무 많이 먹는 경우
- 신체에서 퓨린을 분해하기 어렵게 하는 효소 결함이 있는 경우
- 환경에서 납에 노출된 경우
- 장기 이식을 받은 경우
- 이뇨제, 아스피린, 사이클로스포린, 레보도파와 같은 일부 약을 사용하는 경우
- 비타민 니아신을 복용하는 경우

통풍은 어떻게 진단하는가?

의사가 증상, 병력 그리고 통풍의 가족력에 관해 물어볼 것입니다. 통풍의 징후 및 증상 내용:

- 고요산혈증(높은 혈중 요산 농도)
- 관절 유체의 요산 결정
- 급성 관절염의 발작 1회 초과
- 부기와 붉어짐, 열이 관절에 하루 만에 발생한 관절염
- 대개 발가락, 발목 또는 무릎의 단단한 관절에 발생하는 관절염 발작

통풍의 진단을 확인하기 위해, 의사는 염증이 있는 관절로부터 샘플을 채취하여 통풍과 연관 있는 결정을 확인할 수 있습니다.

통풍은 어떻게 치료하는가?

의사는 다음과 같은 약으로 통풍의 급성 발작을 치료합니다.

- 비스테로이드성 함영증제(NSAID)
- 프레드니손과 같은 코르티코스테로이드
- 급성 발작 후 첫 12시간 이내에 복용하면 가장 효과가 좋은 콜히친

의사들은 때때로 NSAID 또는 콜히친을 매일 소량 복용하도록 처방하여 앞으로의 발작을 예방합니다. 혈중 요산 농도를 낮추는 약도 있습니다.

통풍에 걸린 사람이 건강을 유지하기 위해 할 수 있는 것은?

통풍에 걸린 사람이 건강을 유지하기 위해 할 수 있는 것은:

- 의사가 처방해준 약을 지시대로 복용한다.
- 자신이 복용하는 모든 약과 비타민을 의사에게 알려준다.
- 의사와의 추후 방문을 계획한다.
- 건강에 좋은 균형잡힌 식단을 유지한다. 퓨린이 풍부한 음식을 피하고 물을 충분히 마신다.
- 규칙적으로 운동하고 건강한 체중을 유지한다. 체중을 안전하게 줄이는 방법에 대해 의사와 상의한다. 빠른 속도 혹은 극심한 체중 감량은 혈중 요산 농도를 증가시킬 수 있다.

통풍에 관해 진행 중인 연구 내용은?

과학자들이 다음에 대해 연구하고 있습니다.

- 어떤 NSAID가 통풍의 치료에 가장 효과적인가
- 통풍 약물의 최적 용량
- 혈중 요산 농도를 안전하게 낮추며 증상을 감소시키는 새로운 약
- 종양 괴사 인자라고 부르는 화학물질을 차단하는 새로운 요법
- 몸 안에서 퓨린을 분해하는 효소
- 음식과 특정 비타민들의 역할
- 유전학과 환경 요인들의 역할
- 급성 통풍 발작에 관여하는 세포들의 상호작용

과학자들은 고요산혈증과 통풍에서 유전학과 환경 요인들의 역할도 연구하고 있습니다.

통풍 및 관련 있는 기타 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 문의해 주십시오. 또는 다음 사이트를 방문해 주십시오. 주소: www.fda.gov. 특정한 약에 관한 추가 정보는 www.accessdata.fda.gov/scripts/cder/drugsatfda사이트에서 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
Healthy Joints Matter: Kids' Fact Sheet

View/Download/Order Publications

Gout, Easy-to-Read Fast Facts
Questions and Answers About Gout