



## 통풍에 관해 기억해야 할 사항

- 통풍은 관절에 통증과 부종을 일으키는 일종의 관절염이며 보통, 1주 또는 2주 동안 지속하다가 사라지는 발작입니다.
- 조기 진단, 치료, 그리고 생활양식의 변화를 통해, 통풍은 가장 관리가 가능한 형태의 관절염 중 하나입니다.
- 통풍의 가장 흔한 증상은 엄지발가락 같은 통풍이 생긴 관절의 통증입니다.
- 담당의사는 통풍의 원인을 관리하고 활동성 통풍 발작을 치료하기 위한 약물 복용을 권유할 수 있고, 식단과 생활양식 변경을 권유할 수 있습니다.

## 통풍이란 무엇인가요?

???? ??????

통풍은 관절에 통증과 부종을 일으키는 일종의 관절염이며 보통, 1주 또는 2주 동안 지속하다가 사라지는 발작입니다. 통풍 발작은 흔히 엄지발가락이나 하지에서 시작합니다.

통풍은 혈청 요산염으로 불리는 높은 수치의 물질이 몸안에 축적될 때 일어납니다. 이런 일이 일어나면 바늘 모양의 결정체들이 관절 내부와 주위에 형성됩니다. 이것은 관절의 염증과 관절염을 초래합니다. 그러나 혈청 요산염 수치가 높은 대부분 사람들은 통풍이 생기지 않습니다.

조기 진단, 치료, 그리고 생활양식의 변화를 통해, 통풍은 가장 관리가 가능한 형태의 관절염 중 하나입니다.

## 누가 통풍에 걸리나요?

?? ??? ??????

많은 사람들이 통풍에 걸립니다.

- 통풍은 여성보다 남성에 더 흔합니다.
- 보통, 통풍은 중년에 생기며 여성들은 보통, 폐경 전에는 통풍이 생기지 않습니다.
- 젊은 사람들이 통풍에 걸리는 경우는 드물지만, 걸리는 경우에는 더 나빠지는 경향이 있습니다.

## 통풍의 증상은 무엇인가요?

??? ??? ??????

통풍의 가장 흔한 증상은 엄지발가락 같은 통풍이 생긴 관절의 통증입니다. 통풍 발작은 흔히 밤에 갑자기 시작하며, 심한 통증 때문에 잠에서 깰 수 있습니다. 또한, 관절의 부종, 발적, 열감, 그리고 뻣뻣함을 느낄 수 있습니다.

통풍 발작은 보통, 하나의 관절에서 일어납니다. 발작은 다음과 같은 것에 의해 초래될 수 있습니다.

- 특정한 식품.
- 알코올.
- 특정한 약물.
- 신체적 외상.
- 특정한 질병.

일반적으로, 발작은 1주 또는 2주에 걸쳐 좋아집니다. 보통, 발작 사이에는 증상이 없습니다. 어떤 사람들은 빈번한 발작이 있을 수 있는 반면에, 어떤 사람들은 수년간 재발이 없을 수도 있습니다. 그러나, 치료를 받지 않고 방치하는 경우, 시간이 지나면 발작이 더 오래 지속할 수 있고 더 자주 일어날 수 있습니다.

통풍이 있는 일부 사람들은 다른 질병이나 합병증(특히 심장 및 신장)이 생길 수 있는 가능성이 더 높아질 수 있습니다.

## 통풍을 일으키는 것은 무엇인가요?

??? ????? ?? ??????

통풍은 요산염이 몸안에 축적되어 관절에 바늘 모양의 결정체를 형성할 때 일어납니다. 이것은 다음과 같은 것을 초래합니다.

- 통증.
- 부종.

- 발적
- 통풍이 생긴 관절을 움직이고 사용하는 방법의 변화.

다음과 같은 요인들 때문에 통풍이 생길 가능성이 더 높아질 수 있습니다.

- 높은 요산염 수치; 그러나 수치가 높다고 해서 모든 사람에게 통풍이 생기는 것은 아닙니다.
- 통풍의 가족력.
- 나이가 많아 짐.
- 음주.
- 요산염으로 분해되는 물질(보통, 동물 공급원에서 얻는)인 푸린이 풍부한 식품 섭취.
- 소다수 같은 고과당 옥수수 시럽이 함유된 음료수 섭취.
- 과체중이나 비만, 고혈압, 그리고 만성 신장 질환 등 일부 질병.
- 일부 약물.

## 통풍 검사가 있나요?

?? ??? ?????

통풍에 대한 단일 검사는 없으며, 증상은 몇 가지 다른 질병들과 비슷합니다. 통풍이 있는지 알아보기 위해 헬스케어 제공자는 다음과 같이 할 수 있습니다.

- 다음과 같은 병력을 제공해 달라는 요청을 할 수 있습니다.
  - 증상.
  - 갖고 있는 다른 의학적 문제들.
  - 복용 중인 약물.
- 통풍이 생긴 관절 검사.

검사실 검사 지시, 통증이 있는 관절 중 하나에서 체액 시료 채취, 또는 영상검사

## 어떻게 통풍을 치료하나요?

??? ??? ???????

치료는 사람에 따라 다를 수 있습니다. 그러나, 통풍 치료의 목표는 누구에게나 동일하며 다음과 같습니다.

- 통풍 발작에서 오는 통증 감소.
- 향후 발작 예방
- 관절 손상 방지.
- 통풍과 함께 발생하는 다른 질병 또는 합병증에 대한 관리.

담당의사는 다음과 같이 권유할 수 있습니다.

- 통풍의 원인을 관리하고 활동성 통풍 발작을 치료하기 위한 약물 복용.
- 식습관 및 생활양식의 변경.

## 누가 통풍을 치료하나요?

?? ?? ??????

통풍 치료를 제공할 수 있는 헬스케어 제공자에 포함되는 사람들은 다음과 같습니다.

- 관절염 및 뼈, 관절, 그리고 근육의 다른 질환들을 전문으로 하는 류마티스 전문의.
- 건강을 개선하기 위해 건강한 식습관을 갖는 방법에 관해 교육할 있는 영양사.
- 환자 자신의 전반적인 상태를 이해하고 치료 계획을 세울 수 있도록 도와주는 일을 전문으로 하는 전문 간호사.
- 약을 조제하며, 처방대로 복용하는 것의 중요성 등 약에 관해 사람들을 교육할 수 있는 약사.
- 성인에 대한 진단과 치료를 전문으로 하는 내과 전문의 등, 1차 의료 제공자. 통풍이 있는 대부분의 사람들은 1차 의료 제공자의 관리를 받습니다.

## 통풍과 함께 생활하기

??? ?? ?????

다음과 같이 통풍 관리에 도움이 되는 많은 일을 하실 수 있습니다.

- 체중 감량은 요산염 수치 감소에 도움이 되고, 과체중이거나 비만인 경우, 발작 방지나 횡수 감소에 도움이 될 수 있습니다.
- 다음과 같은 식단 변경
  - 비알코올성 맥주를 포함하여 알코올 섭취를 줄이기.
  - 소다수 같은 고과당 옥수수 시럽이 함유된 음료수 피하기.
  - 적색육과 장기육(간, 신장, 혀, 췌장)을 피하기.

- 조개류(새우와 바닷가재), 정어리, 멸치 등 해산물 피하기.
  - 저지방 또는 무지방 유제품, 가금류와 식용유는 물론, 충분한 채소, 과일과 통곡물이 포함된 건강한 균형식 하기.
- 가당 식품과 음료는 물론, 포화 지방 함유량이 높은 식품 제한하기.
- 통풍 발작이 있을 때 다음과 같이 하면, 발작으로 인한 증상 감소에 도움이 될 수 있습니다.
    - 부종과 통증 감소에 도움이 되도록 통풍이 생긴 부위에 얼음을 얹어 놓기(얼음 찜질).
    - 가능하다면, 부종 감소에 도움이 되도록 통풍이 생긴 팔다리를 들어올리기.
    - 통풍이 생긴 관절을 편히 쉬게 하기.
- 식단이나 약물을 변경하기 전에 언제나 담당의사와 상담하기

## 추가 정보

?? ??

?? ?????

무료 전화: 888-INFO-FDA (888-463-6332)

웹 사이트 <https://www.fda.gov>

[Drugs@FDA](#). Drugs@FDA는 FDA 승인을 받은 의약품의 검색 카탈로그입니다.