



류마티스내과

Rheumatology

섬유근통





섬유근통이란?

섬유근통은 근육, 인대, 건 등 신체 여러 섬유조직에 통증이 나타납니다. 류마티스 질환의 한 종류로서 전신에 통증, 뻣뻣함, 빠근함이 있을 수 있으며 신체의 특정 부위를 만지면 아플 수 있습니다. 섬유근통은 환자에게 불편하고 불쾌하지만 영구적인 변형이나 불구를 일으키지는 않습니다. 전체 인구에서 3~6% 발병률을 보이는 매우 흔한 질병으로 누구든지 섬유근통에 걸릴 수 있습니다. 남성보다 여성에게서 흔하고 20~50대 사이에서 나타납니다. 섬유근통의 정확한 원인은 아직 밝혀지지 않았으나, 중추신경계에서 통증을 감지하는 신경계가 과민해지는 것으로 설명하기도 합니다.



섬유근통의 증상

전신 통증 외에도 다음과 같은 다양한 증상이 동반됩니다.



편두통, 피곤함
불안함, 우울증



수면장애



과민성 대장증후군



감각이상



한 시간 미만의 조조강직



섬유근통의 진단

섬유근통을 진단하는 특이 검사나 방사선 촬영은 없습니다. 병력과 다른 질병이 없음을 확인하고 진단을 내리게 됩니다. 섬유근통 환자들은 다양한 임상 증상으로 인해 삶의 질이 떨어져 있고 진단에 이르는데 많은 시간이 소요되기 때문에 진단 자체만으로도 건강 상태에 긍정적인 효과를 가져올 수 있습니다. 섬유근통은 갑상샘저하증, 류마티스 다발근통, 류마티스 관절염, 전신홍반 루푸스의 초기 증상과 혼동될 수 있어 감별이 필요합니다. 또한 다른 류마티스 질환과 동시에 섬유근통이 동반되기도 합니다.



섬유근통의 치료

한 번에 완치되는 병이 아니라 고혈압이나 당뇨병처럼 잘 조절해나가야 하는 만성질환입니다. 섬유근통의 치료 목표는 약물치료와 비약물적 치료를 통해 다양한 증상을 개선하고 일상생활을 어려움 없이 유지할 수 있도록 하는 것입니다. 그렇기 때문에 다양한 증상을 개선하기 위해서는 류마티스내과 뿐만 아니라 정신건강의학과 또는 신경과와 협진이 필수적입니다. 특히 수면에 어려움이 있거나 기분장애가 있는 경우 정신건강의학과 전문의의 진찰과 처방이 큰 도움이 됩니다.

약물치료

- 저용량의 항우울제
- 통증전달물질 억제제
- 일부 항경련제
- 진통제





섬유근통의 치료

비약물치료

- 물리치료
- 마음챙김(mindfulness) 명상
- 인지 행동 치료(대화치료)



생활습관 개선

- 스트레스 줄이기
- 규칙적으로 스트레칭하기
- 균형 잡힌 식단으로 식사하기
- 걷기 또는 수영과 같이 근육이나 관절이 손상되지 않는 운동하기
- 아픈 부위를 온찜질하거나 부드럽게 마사지하기
- 몸을 따뜻하게 하기
- 충분한 수면 취하기
- 침대에서 먹거나 TV 시청 피하기



섬유근통에서 피해야 할 음식



카페인



인공감미료



유제품



가공식품과 훈제육



단순 탄수화물



어두운색 채소



글루텐



섬유근통 Q&A

Q : 완치가 되는 질병인가요?

A : 평생 조절해나가는 병입니다. 섬유근통 치료 목표는 약물치료와 비약물적 치료를 통해 효과적으로 섬유근통의 다양한 증상을 개선시켜 편안한 삶을 유지하는 것입니다. 약물치료에 반응이 좋은 경우 약물을 줄일 수 있고 약물을 중단하고 재발 없이 지내는 경우도 있습니다.

Q : 통증이 어느 정도 되어야 섬유근통으로 진단을 받나요?

A : 통증은 주관적인 요소가 강하기 때문에 통증의 강도를 객관적으로 평가하기는 어렵습니다. 다만 1990년 미국 류마티스학회에서 제시한 분류기준에 의하면 3개월 이상 지속되는 만성 전신통증이 있으면서 18개 압통점 가운데 11개 이상에서 압통을 호소하면 섬유근통으로 분류할 수 있습니다. 하지만 압통점이 섬유근통의 진단에 필수적인 것은 아닙니다.

Q : 스테로이드제나 마약성 진통제는 도움이 안 되나요?

A : 섬유근통에서 스테로이드제나 마약성 진통제는 거의 효과가 없어 사용하지 않습니다. 하지만 트리마돌(Tramadol)이 효과가 좋다고 알려져 사용되고 있습니다.

Q : 섬유근통을 예방할 수 있나요?

A : 섬유근통의 발병은 예방이 어렵습니다. 발병 시 전문의에 의해 진단받고 적절한 치료를 통해 증상을 개선해야 합니다.

Q : 섬유근통도 유전이 되나요?

A : 유전되는 것은 아니지만 일부 가족력이 있을 수 있습니다. 섬유근통 환자의 직계 가족은 일반인에 비해 섬유근통 발병 위험이 높고 우울증을 비롯한 주요 기분장애의 유병률도 높습니다.



1899-0001

의정부

평일 08:00~17:00

대전/노원/강남

평일 08:30~18:00 토요일 08:30~12:30

www.emc.ac.kr

환자가 필요로 하는 곳엔 ‘을지’가 있습니다

의정부을지대학교병원

대전을지대학교병원

노원을지대학교병원

강남을지대학교병원