

2011년 3월 호



루게릭병 클리닉 소식지



Lou Gehrig Clinic Hanyang University Hospital

♠ 근위축성측삭경화증 환자를 위한 가족 참여 자가관리 프로그램 ♠

유난히 번덕스러웠던 겨울도 다가오는 봄바람 앞에서 점차 위력을 잃어가고 있습니다.

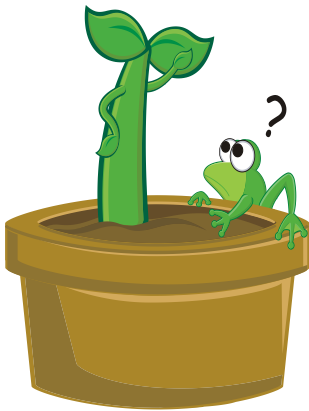
환절기 건강에 더욱 유의하시고, 겨울 동안 움츠렸던 심신을 부드럽게 이완 시키시기 바랍니다.

2011년 3월 루게릭병 클리닉 강의 일정을 알려드립니다.

“루게릭병과 사회복지” 라는 제목으로 성명순 사회복지사(한양대학병원 사회복지과)가 3월 26일에 강의를 할 예정입니다.

많은 관심과 참여 부탁드립니다.

자가관리 프로그램 일정 안내		
3월 26일	루게릭병과 사회복지	성명순 사회복지사 (한양대학병원 사회복지과)
4월 30일 (5째주)	루게릭병의 호흡관리 1	이규훈 교수 (한양대학병원 재활의학과)
3월 26일 클리닉 당일 오전 9:30~10:30 까지 강의 후, 본관1층 외래에서 진료 합니다		



만일 우리에게 겨울이 없다면,
봄은 그토록 즐겁지 않을 것이다.
우리들이 이따금 역경을 맞보지 않는다면,
성공은 그토록 환영 받지 못할 것이다.

A.브래드스트리트-영국의 여류시인

총괄 책임자 : 김승현 교수	
의 료	환자 관리 - 김소영, 안지원, 오주연 간호사
신경과 전문의 - 김승현 교수 김현영 교수 백원기 임상교수 재활의학과 전문의 - 이규훈 / 김태곤 교수 신경과 전공의 - 오경필, 오성일 외 11 명	영양관리 - 백희준 영양사
	복지정책 - 성명순 사회 복지사
	예약(외래) : 02) 2290-8367 문의사항 : 02) 2290-8369

주소가 바뀌었거나, 개인사정으로 소식지 받기를 원치 않는 경우는 직접 전화를 주시기 바랍니다

*** 루게릭병과 영양불량 ***

- ▶ 질병 진행에 따른 영양 불량의 주요 원인
 1. 절대적 식사 섭취량 감소 : 씹기 / 삼키기 어려움
장시간에 걸친 식사 시간과 식사 섭취 횟수 감소
 2. 과잉의 신진대사로 인한 에너지 소모가 많음
- ▶ 식욕 저하를 야기시키는 기타 요인
 1. 정신적 스트레스
 2. 다중 약물복용
 3. 변비 : 육체적 활동제한/자가수분제한/저 섬유소식

6. 당질의 섭취가 많을 수록 루게릭병의 위험률이 상대적으로 높아짐
7. 지방의 섭취량이 많을 수록 루게릭병의 위험률은 상대적으로 낮아짐
8. 닭고기의 섭취가 많을 수록 루게릭병으로의 사망 위험률이 낮음
9. 현미, 통밀, 보리와 카페인 제거된 커피를 많이 섭취할 수록 사망 위험률이 높음
10. 차(tea)를 많이 마실 수록 사망 위험률이 낮을 것으로 보고됨

*** 루게릭병 진행 단계별 영양과 대사적 변화 ***

단계	초기단계	말기단계
병태 생리적 변화	근육신경손상, 근육소모와 위축, 신경의 재 공급 및 단백질합성과정의 순환 유지	근육의 손실 및 위축이 나타남
기능적 상태 변화	육체적 활동이 약간 제한되는 정도	육체적 활동이 점진적으로 제한되며, 호흡작용의 증가
영양과 대사적 변화	단백질 소모가 흡수량보다 적은 상태 / 정상의 휴식 에너지 소모상태 / 적절한 에너지균형 유지상태 체중유지 또는 증가(체지방)	인체 내 단백질 소모가 흡수량보다 많은 상태 / 휴식 에너지 소모량이 증가됨 체지방의 감소 상태

*** 연하곤란 시 식사요령 ***

- 젓가락 사용을 금하고 숟가락으로 사용한다.
- 고개를 앞으로 숙인 채 먹고 절대로 머리를 뒤로 젖히지 않도록 한다.
- 식사는 천천히 하고, 식사 도중에는 말하지 않는다
- 환자가 입안에 음식을 물고 있지 않은지 잘 살펴본 후 만약 물고 있다면 숟가락으로 환자의 뺨을 바깥쪽에서 안쪽으로 부드럽게 마사지 해 주거나 살짝 밀어준다.
- 음식을 입안에 넣어 준 후 남아 있는지 살펴보고 젖은 가제로 입안을 닦아주며 물을 이용하여 닦아 내지 않도록 한다.

*** 어떤 종류의 음식을 섭취해야 하고 주의해야 할 식품은 없는가? ***

1. 고지방식과 글루탐산 (glutamate) 을 많이 섭취 할 수록 루게릭병의 위험률이 높아짐
 < 글루탐산염(glutamate)은 루게릭병의 발병원인에 영향을 미칠 것이라고 예상되는 아미노산으로 글루탐산이 많이 함유된 식품의 섭취가 루게릭병에 영향을 미치는지에 대해서는 확실하지 않으나, 루게릭병과 같이 글루탐산 독성과 관련된 경우 섭취 시 주의를 하는 것이 바람직함 >
2. 섬유소 섭취가 많을 수록 루게릭병의 발생 위험이 상대적으로 낮은 것으로 보고됨
3. 항산화 영양소가 함유된 음식 또는 보충제는 상관 관계가 없음
4. 불포화 지방산과 비타민 E의 섭취가 많을 수록 루게릭병의 발생 위험률이 50~60% 감소됨
이 두 영양소는 함께 섭취해야 상승작용을 함
5. 불포화지방산중 오메가-3 지방산의 섭취가 중요함

*** 음식의 점도를 높일 수 있는 농후제 ***

환자가 삼킴장애가 있을 때 "Click"

식품의 점도를 원하는대로 조절할 수 있습니다.



티크엔이지



토로미업 A



토로미스마일



<과즙농도>



<꿀농도>



<푸딩농도>

*** 루게릭병에 도움을 줄 수 있는 기능식품! ***

- 항산화 비타민과 무기질 (비타민 B(엽산, B₆, B₁₂), 비타민 C, 비타민 E)
- 보조제 (Coenzyme Q₁₀, Creatine Monohydrate)
- 기능식품 (적포도주, 카테킨 - 녹차에 많음)