



루게릭병 클리닉 소식지



루게릭병클리닉
Lou Gehrig Clinic

Lou Gehrig Clinic Hanyang University Hospital

♠ 근위축성측삭경화증 환자를 위한 가족 참여 자가관리 프로그램 ♠

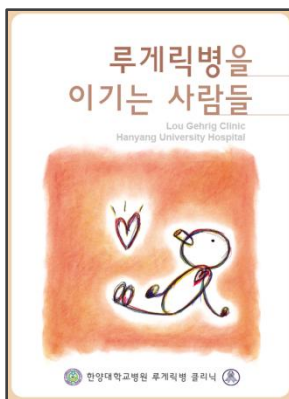
지속적인 추위로 인해 건강에 이상이 생길 수 있는 시기입니다.

항상 보온유지에 유의하시고, 적당한 실내운동을 꾸준히 하셔서 감기에 걸리지 않도록 각별히 신경 쓰시기 바랍니다.

2011년 2월 루게릭병 클리닉 강의 일정을 알려드립니다.

“루게릭병의 진행단계별 영양관리 1” 라는 제목으로 백희준 영양사(한양대병원 영양과)가 2월 26일에 강의를 할 예정입니다. 영양은 근육이 말라가는 루게릭병 환자에게 매우 중요한 부분 중 한가지 입니다. 루게릭병 환자 중심으로 진행될 강의를 잘 들으시고 적용하셔서, 체력 및 건강유지에 많은 도움이 되시길 바랍니다.

자가관리 프로그램 일정 안내		
2월 26일	루게릭병의 진행 단계별 영양관리 1	백희준 영양사 (한양대학병원 영양과)
3월 26일	루게릭병과 사회복지	성명순 사회복지사 (한양대학병원 사회복지과)
2월 26일 클리닉 당일 오전 9:30~10:30 까지 강의 후, 본관1층 외래에서 진료 합니다		

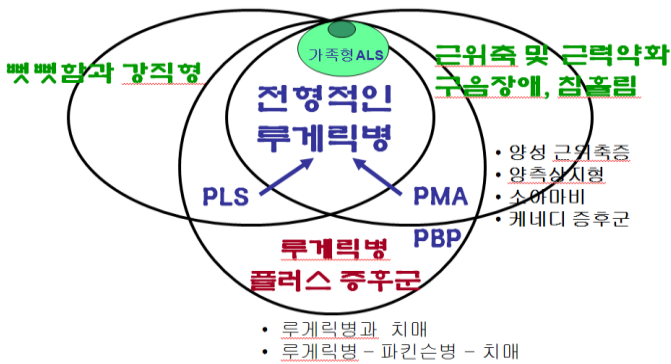


총괄 책임자 : 김승현 교수	
의 료	환자 관리 - 김소영, 안지원, 오주연 간호사
신경과 전문의 - 김승현 교수 김현영 교수 백원기 임상강사 재활의학과 전문의 - 이규훈 / 김태곤 교수 신경과 전공의 - 정단일, 오경필 외 11 명	영양관리 - 백희준 영양사
	복지정책 - 성명순 사회 복지사
	예약(외래) : 02) 2290-8367 문의사항 : 02) 2290-8369

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

♣ 2011년 1월 클리닉 강의 요약 ♣

루게릭병의 다양한 형태



* 비슷한 증상을 유발하는 다른 질환들을 배제하기 위한 검사들

1. 근전도 검사
2. 유전자 검사
3. MRI
4. 중금속검사 및 기타 혈액화학점 검사
5. 신체내의 암
6. 교원성질환
7. 내분비질환
8. 치매 및 인지기능에 대한 평가

루게릭병의 다양한 증세에 의한 임상경과



루게릭 병의 증상

• 초기증상

- 손발 마비증상: 근육 떨리는 증상, 굳는 느낌, 힘이 빠짐.
- 혀와 목 근육이 약해짐(구마비): 말하기, 씹기, 삼키기 어려움

• 전신 증상

- 체중 감소, 피로, 과잉반사, 신체 부조화
- 보행불가 서있기 힘들, 식사하기 어려움
- 보조기 없이 호흡하기 어려움

- 합병증: 폐렴, 호흡곤란이 걸리기 쉬움
: 50%가 3-5년 내에 사망



* 루게릭병의 다양한 임상경과를 보이는 이유?

1. 같은 병이라도 개개인의 건강상태가 다르기 때문
2. 개개인의 병에 대한 저항력과 면역상태가 다르기 때문
3. 유전인자의 차이
4. 개인의 정신상태와 병을 이겨나가는 상태가 다르기 때문
5. 약에 대한 반응성의 차이
6. 생존해있는 운동신경세포의 수가 차이가 있기 때문

* 수영과 수중 운동치료

1. 수영은 루게릭병 초기에 할 수 있는 대표적 유산소운동이다.
2. 근육손상을 최소화 할 수 있으며, 자유롭게 움직이면서 운동 시 에너지 소모량을 최소화 할 수 있다.
3. 수영장의 물 온도는 근 경련과 조기 피로를 예방하기 위해 따뜻해야 한다.

* 근력강화 운동

1. 근력강화 운동이 근육약화 속도에 영향을 주지는 못한다. 오히려 운동할 때 근육이 피로하지 않은 정도 까지만 시행해야 하고, 근력이 많이 떨어진 근육에는 적합하지 않다.
2. 무거운 무게를 드는 웨이트 트레이닝의 경우 과 사용, 피로, 일시적 혹은 영구적으로 근육손실을 유발할 수 있다. (따라서 아주 가벼운 무게만 사용)
3. 그러나 근육을 사용하지 않아서 근육활성도가 떨어지는 것은 막아야 한다.

* 루게릭병 예서의 운동

1. 루게릭병으로 인한 미 사용 근육의 위축을 예방, 심혈관계를 강화
2. 치료 또는 예방 할 수 있는 증상- 오심, 요통, 근육통, 근육 구축 및 뭉침 증상
3. 단계별 적절한 운동으로 최상의 몸상태 유지
초기에는 대부분의 일상생활 유지.
병이 진행함에 따라 가동범위 운동과 스트레칭 추가

저희 한양대학병원 루게릭병 클리닉 의료진 일동은 앞으로 보다 유용한 정보를 제공함으로써 환우 분들께는 삶의 질을 향상 시키고, 보호자 분들께는 환자를 간호하는데 있어 더 많은 도움을 드리기 위해 더욱 노력하겠습니다!!