

실천 목표

어르신과 더불어 행복한
지역사회를 가꾸는
얼쑤 동래데이케어 주간보호

얼쑤 동래 데이케어

제 2020 - 06호

발행인 : 김지연
담당자 : 이영애
발행일자 : 2019. 05. 26



붉은 장미가 고운 6월입니다.

삶의 무게에 지치는 우리의 몸과 마음이지만
예쁘게 피어나는 꽃들의 고마움에도 기분좋게 불어오는
한줄기 시원한 바람에도 입가에 미소를 띄울수 있다는
것도 살아가는 즐거움이 아닐까 생각해 봅니다.
바쁜일상 짬짬이 자연을 벗삼아 휴식을 즐기면서
사랑하는 사람들과 행복하고 아름답고
건강하게 보내시길 기원합니다.

* 6월 일정 안내 및 알림 *

♣ 일정 안내

▷ 06월 03일 (수) **생신잔치** 합니다.

김 옥 선 어르신(음력4/24)

♣ 미용봉사일정

▷ 06월 15일 월요일 미용봉사가 있습니다.

♣ 6월 10일은 '나들이'를 갈 예정입니다.

조보필 대표님께서 어르신들의 **원예작업치료**를 위해 마련하신 **농장으로 나들이**를 갈 예정이고 식사도 센터에서 정성껏 준비한것과 직접 수확한 채소로 맛있게 먹고 노래방 기계도 준비해서 신나게 하루를 보내고 올 예정입니다.

♣ 이달에 새로운 가족이 있습니다.

김 미 정 **요양보호사님** 만나시면 반갑게 인사해주세요~.

♣ 본인부담금 계좌번호 :

하나은행 (주)동래데이케어 186 - 91002 - 83704

♣ 공지

- 2020년 04월 '급여제공기록지' 부분은 각 가정으로 우편발송하였고, 확인자서명은 부득이 어르신께 직접 받았음을 알려드립니다.
- 택으로 보내드리는 계약서와 급여제공기록지는 꼭 보관해두시기 바랍니다.

♣ 사회복지사 : 김지연 (H.P 010-8805-0086)

여성의 건강을
위협한다!

갑상선질환의
주요 증상은?



갑상선저하증

[원인] 갑상선저하증의 가장 흔한 원인은 면역작용의 이상으로 인해 갑상선조직에 염증반응이 나타나고 기능이 떨어지게 되는 자가면역성 갑상선염이다. 그 외에 요오드결핍, 갑상선절제수술 등에 의해 나타날 수 있다. 드물게는 뇌하수체기능저하증에 의해 갑상선호르몬 분비를 조절하는 갑상선자극호르몬 분비가 감소하여 나타날 수도 있다. 갑상선저하증의 위험인자로 요오드 섭취 부족, 연령, 흡연, 여성, 인종, 내분비교란물질 등이 알려져 있다.

[진단] 갑상선저하증은 혈액 내 갑상선호르몬 농도를 측정하여 진단한다. 자가면역성 갑상선염을 확인하기 위해 갑상선특이 자가항체를 측정할 수 있다.

[치료] 치료는 갑상선호르몬제를 복용하는 것이다. 갑상선호르몬제는 철분제, 칼슘약, 제산제 등과 함께 복용할 경우 흡수가 저하될 수 있다. 갑상선호르몬제는 가능한 4시간 이상의 공복상태에 복용하고, 식사는 약제 복용 후 적어도 30분뒤에 하는 것이 좋다.

갑상선항진증

[원인] 갑상선항진증은 갑상선에서 과다하게 갑상선호르몬을 분비하는 경우와 갑상선 이외의 원인이 있다. 갑상선에서 호르몬을 과다하게 분비하는 경우는 그레이브스병, 중독성 다결절 갑상선종, 중독성 선종, 갑상선자극호르몬 분비 뇌하수체 선종 등이 있다. 이 중 그레이브스병이 가장 흔한 원인이다. 그레이브스병은 자가면역질환 중의 하나로, 자가항체에 의해 갑상선이 자극되어 호르몬을 과다하게 분비하게 된다. 갑상선에서 호르몬을 과다하게 분비하지 않지만 혈중 갑상선호르몬수치가 높아져 있는 상태는 갑상선호르몬의 과다 섭취, 갑상선염 등이 있다. 갑상선의 일시적인 염증은 초기에 갑상선조직이 파괴되면서 조직 내에 존재하는 갑상선호르몬이 혈액으로 방출되어 혈중 갑상선호르몬이 일시적으로 증가한다.

[진단] 갑상선항진증은 혈액 내 갑상선호르몬 농도를 측정하여 진단한다. 혈중 갑상선특이 자가항체를 측정하거나 갑상선 스캔검사를 시행해서 갑상선항진증의 원인을 감별할 수 있다.

[치료] 그레이브스병의 경우 갑상선호르몬의 생산을 억제하는 치료를 하게 되는데, 항갑상선제, 방사성 동위원소 치료, 수술 등의 방법이 있다. 흔히 항갑상선제 치료를 가장 먼저 하는데, 항갑상선제의 경우 복용을 중단할 경우 재발률이 높은 단점이 있다. 항갑상선제 치료에서 반복적으로 재발하거나 약제에 대한 부작용이 있다면 방사성 동위원소 치료나 수술을 고려한다. 그러나 방사성 동위원소 치료나 수술은 갑상선저하증이 발생할 수 있다.

갑상선결절과 갑상선암

[원인] 대부분의 갑상선결절과 갑상선암은 아직 그 원인이 밝혀져 있지 않다. 어린 나이에 방사선에 과량 노출된 경우, 갑상선암의 가족력이 있는 경우가 갑상선암의 발생을 증가시키는 위험인자로 알려져 있다.

[진단] 갑상선초음파검사를 통하여 갑상선결절의 크기 및 위치 등을 확인할 수 있다. 갑상선초음파검사에서 결절이 일정크기 이상으로 크거나 모양이 악성결절을 시사하는 경우 미세침흡인세포검사를 통해 갑상선암 여부를 진단한다. 이는 가느다란 주사기 바늘로 갑상선 결절의 세포를 뽑아내어 현미경으로 관찰하는 검사이다. 컴퓨터 단층촬영(CT)은 갑상선암이 주위 조직으로 퍼진 정도와 림프절 전이 유무, 그리고 해부학적 혈관 변이 여부를 파악하는데 도움을 준다. 미세침흡인세포검사서 양성결절과 악성결절을 감별하기 어려운 경우 갑상선암 유전자검사가 진단에 도움이 될 수 있다.

[치료] 양성 갑상선결절은 대부분 치료가 필요하지 않다. 결절의 크기가 매우 커서 불편한 증상이 있거나 미용적으로 치료를 원하는 경우 수술치료를 고려할 수 있다. 모든 종류의 갑상선암에 대해서 최선의 치료법은 수술이다. 유두암과 여포암 등의 분화갑상선암은 환자의 연령, 종양의 크기, 주위 조직으로의 침범, 림프절 전이의 범위, 및 원격 전이 유무 등을 고려하여 수술의 범위를 결정한다. 수술 후 갑상선호르몬이 부족한 경우에는 갑상선호르몬제 보충치료가 필요하고, 수술 후 병리 소견과 임상소견에 따른 재발 위험을 고려하여 갑상선자극호르몬 억제요법과 방사성 요오드 치료를 시행 여부를 결정하게 된다.

갑상선질환에 피해야 할 음식

요오드는 갑상선호르몬 생성에 중요한 역할을 하므로, 갑상선항진증이 조절이 되지 않는 환자에서는 요오드를 과다하게 섭취하는 것은 피해야 한다. 요오드는 생선, 해조류, 새우, 게 등과 같은 해산물에 많이 포함되어 있다. 또한 갑상선항진증이 조절되지 않는 환자에서는 요오드가 포함된 영양보조식품이나 영양제 복용을 피하는 것이 좋다.