



 식품의약품안전처와 함께하는

올바른 약 이야기

— 정맥순환 장애 —



식품의약품안전처와 함께하는

올바른 약 이야기



CONTENTS



우리 사회는 저출산·고령화, 생활방식 변화, 과학 기술 발전 등으로 건강한 삶에 대한 관심이 더욱 높아지고 있습니다.

특히 질병을 예방하거나 치료하기 위하여 다양한 의약품들이 개발되면서 관련 정보들에 대한 요구도 커지고 있습니다.

의약품은 복용 방법, 복용 시 주의사항 등에 대한 정확한 정보를 가지고 올바르게 사용해야만 건강에 도움을 줍니다.

약업신문이 발간한 ‘올바른 약 이야기’는 국민들에게 의약품 안전 사용 정보를 제공하여 약물 오·남용을 방지하고, 건강한 사회를 조성하는데 기여할 것 입니다. | 식품의약품안전처장 김 강 립



정맥혈관 질환은 무엇인가요

- 동맥과 정맥의 차이 05
- 정맥혈관 질환이란 06

정맥순환 장애 관리하세요

- 정맥순환 장애란 10
- 정맥순환 발병원인 11
- 정맥순환 장애 관련질환 - 하지 정맥류 12
- 정맥순환 장애 관련질환 - 심부 정맥 혈전증 14
- 정맥순환 장애 증상 16
- 정맥순환 장애 예방법 17
- 정맥순환 장애에 도움되는 체조 18
- 정맥순환 장애에 효과 있는 약효성분 ‘센텔라정량추출물’ 20
- 정맥순환 개선제 ‘센시아정’ 제품 정보 21

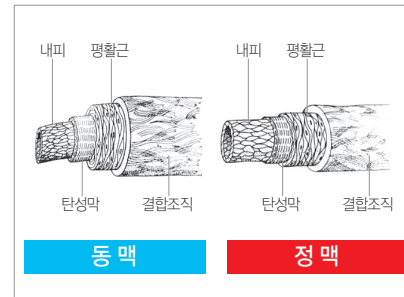
+ 정맥혈관 질환은 무엇인가요

정맥순환 장애는 성인의 50%에서 나타나는 증상으로 적절한 관리와 예방이 필요합니다



동맥과 정맥의 차이

동맥은 심장에서부터 강한 압력으로 혈액이 이동하기 때문에 정맥에 비해 직경이 작지만 탄성막이 발달되어 있는 반면 정맥은 심장으로 향하기 때문에 압력이 약하여 혈액이 역류하지 않도록 판막이 있으며 탄성막보다는 결합조직이 두꺼운 특징이 있습니다.



정맥혈관 질환이란

정맥혈관 질환

혈관 질환 환자는 정상적인 환자보다는 고혈압, 당뇨, 고 콜레스테롤 혈증, 혈액 응고 기능이 증가되어 있는 경우가 많습니다. 그래서 이들에 대한 일반적인 혈액 검사를 반드시 받아야 합니다. 진찰을 받을 때도 도플러로 혈류의 흐름을 청진하면 이상이 있는지를 어느 정도는 알 수 있습니다. 이상 청진 소견이 보이면, 그 다음은 고통과 위험성 없이 외래에서 곧바로 시행하여 사지의 혈류 상태를 알 수 있는 혈류 검사기(Plethysmography)로 더 정확한 혈류 상태를 알 수 있습니다.

또한 혈관 초음파-도플러(Duplex)로 병이 있는 부분의 해부학적 구조와 기능을 알 수 있고, 수술이 필요하거나 좀 더 정밀한 검사가 필요하면 정맥혈관 촬영을 하기도 합니다. 혈관 촬영술도 지금은 더 안전한 조영제의 개발과 촬영 기계 및 방법의 발전에 의해 예전보다 더 안전하게 시행될 수 있게 되었습니다. 그리고 최근에는 전산화 단층 촬영(CT), 자기 공명 촬영법(MRI)을 통하여 좀 더 정확하게 혈관 질환 상태를 알 수 있게 되었습니다.



검사 및 치료방법

예전에는 어느 정도 위험성이 있는 정맥 혈관 촬영을 반드시 시행하였지만, 최근에는 혈관 초음파와 도플러를 이용하여 전혀 통증과 위험성 없이 정확하게 천공 정맥의 위치와 역류 정도를 파악할 수 있습니다. 혈관 초음파 검사를 이용하여 정맥류의 원인이 되는 역류 부위와 역류 정도를 정확히 파악하고 그것에 가장 적절한 치료법을 계획합니다. 치료의 방법은 그 정도에 따라 차이가 있습니다. 간단히 모세 혈관이나 가는 정맥(망상 정맥)만 늘어나 있고, 혈관 초음파에서 천공 정맥이 없다면, 외래에서 **경화요법**으로 늘어난 혈관을 굳혀 버릴 수 있어 **통원 치료가 가능합니다**. 그러나 천공 정맥이 크고 역류가 있거나, **정맥류 정도가 심하면** 입원하여서 천공 정맥을 묶고(**수술**), 늘어나서 못 쓰게 되어 버린 **정맥류는 제거합니다**.



1) 압박 요법, 보존적 치료

탄력 붕대나 스타킹을 착용하는데 다리가 무겁거나, 임신 시, 정맥류가 튀어나왔을 때, 수술 후 또는 만성 정맥 부전 등으로 다리가 부었을 때에 도움이 됩니다. 그리고 오래 앉아 있거나 걸어 다니는 것을 피하는 것이 좋습니다.



2) 경화 요법

혈관 내에 경화제를 주입하여 혈관을 막는 방법으로 눈에 보이지 않는 망상 정맥을 초음파 유도하에 발견하거나, 대복재 정맥의 대퇴 부위에서 부분적으로 역류하는 혈관을 찾아서 주입하는 방법이 있습니다. 경화제 주입 후에는 일정 기간 압박 스타킹을 착용하면 효과적인 치료와 색소 침착의 방지에 도움이 됩니다. 모세 혈관 확장 증은 약 3일, 망상 정맥은 3-7일, 정맥류는 보통 3주간 착용합니다.



3) 수술 요법

수술의 대상은 천공 정맥과 정맥류가 있습니다. 천공 정맥은 경화요법으로도 태워 버릴수 있지만 확실한 것은 조그만 피부 절개로 그 부분을 묶는 것입니다. 정맥류는 여러 개의 작은 피부 절개를 통하여 아래 위에서 튀어나온 정맥류를 제거할 수 있습니다. 최근에는 작은 피부 절개로 광투시 전동형(Tivex system)을 이용하여 수술합니다.



정맥순환 장애 관리하세요



정맥순환 장애는 성인의 50%에서
나타나는 증상으로 적절한 관리와
예방이 필요합니다

'의약품 안전사용 매뉴얼'은 안전하고 효과적인 의약품이 적절한 품질을 확보
하고 국민에게 공급될 수 있도록 의약품 안전관리를 책임지는 식품의약품안전
처에서 일반 국민이 실생활에서 의약품을 안전하고 올바르게 사용하는 방법을
쉽게 이해하고 실제 실행에 옮길 수 있도록 다양한 주제로 직접 커뮤니케이션
하는 시리즈 정보입니다.



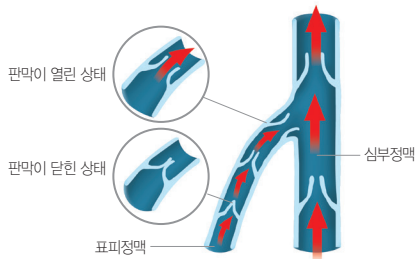
정맥순환 장애란

정맥 림프 순환장애는 **정맥의 판막이상**과 **림프관으로의 체액 순환 이상**이 발생하여 혈액 및 체액이 저류되어 심장 쪽으로 제대로 이동하지 못해 발생하는 질환으로, 만성 정맥 부전(Chronic Venous Insufficiency; CVI)이라고도 합니다.

정맥의 판막이상

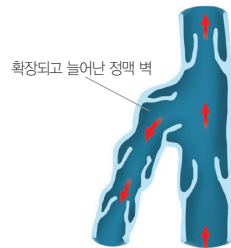
정맥은 판막이 있어 혈액의 역류를 방지하여 한 방향으로 흐르도록 해주지만 정맥의 결합조직이 약해지면 정맥벽이 확장되고 늘어나 판막이 제 역할을 못해주어 혈액이 거꾸로 향하게 됩니다.

건강한 정맥



정맥 내 판막이 혈액이 한 방향으로(위로) 흐르도록 해줍니다.

건강하지 못한 정맥

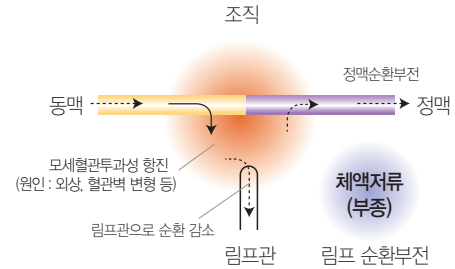


정맥 내 판막이 열려있어 혈액이 거꾸로(아래로) 흐릅니다.

림프관으로의 체액 순환이상

모세혈관의 투과성 향진이 발생하여 비정상적으로 체액이 조직으로 유입되고, 유입된 체액이 림프관으로 순환되지 않아 조직 내 체액이 저류되어 부종이 발생하게 됩니다.

정맥림프 순환장애 병태심리



정맥순환 발병원인

정맥, 림프 순환장애의 원인은 가족력, 노화, 만성질환, 비만, 임신, 월경전 증후군, 호르몬 복용, 폐경(여성갱년기) 증후군, 배변습관 및 식이습관, 직업 및 자세 등이 있습니다. 정맥, 림프 순환장애는 전 인구의 30%*, 성인의 50%** 정도가 겪는 것으로 나타나 있으며 연령이 증가할수록 유병율은 증가됩니다. 남여 모두에게 나타나지만, 여성에게 빈번하게 나타나는 것으로 보고되어 있습니다.

Ref) *Angiology 2001;52(Suppl 1):S5-S15 **British Journal of Surgery 1994;81:167-173

정맥순환 장애 관련 질환

정맥, 림프 순환장애가 지속되면 심장으로 혈액이 원활하게 돌아가지 않아 전신 혈액 순환 등의 문제가 생길 수 있으며 그대로 방치하면 다리 혈관이 울퉁불퉁하게 보이는 하지 정맥류, 중증 습진, 다리 궤양, 치질 등이 발생할 수 있습니다.

하지 정맥류

하지 정맥류는 종아리 등에 확장된 정맥이 지렁이가 기어가듯이 튀어나온 질환인데, 대개는 오랫동안 서서 일하는 직업을 가진 사람, 특히 임신 후 여성에게서 잘 나타나고 가족력이 있는 경우가 있습니다. 이것은 정맥 혈관벽 자체의 이상보다는 **하지의 피를 심장까지 올리는 데 결정적인 역할을 하는 정맥 판막**이 그 기능을 다하지 못해 심부정맥(깊은 혈관)에서 표재정맥(흔히 우리가 피하에서 보는 혈관)으로 천공 정맥을 통하여 **피가 역류하여** 이차적으로 정맥이 늘어난 것입니다.



〈대복재 정맥과 중요한 천공 정맥의 위치, 모세 혈관 확장증, 망막 정맥, 전형적인 하지 정맥류 사진〉

분류

- 1) **모세혈관 확장증 또는 거미모양 정맥** : 피하의 모세혈관이 확장되어 보통 붉게 나타나지만 드물게는 청색으로도 보이며 직경이 0.1~0.2mm 입니다.
- 2) **망막 정맥** : 피하에 청색으로 나타나고 직경이 2.0~4.0mm 정도이며, 작은 정맥류 또는 영양 정맥이라고 말합니다.
- 3) **표재성 주간 또는 분지 정맥류** : 복재 또는 소복재 정맥과 그 분지에서 생기는 청녹색의 굵은 정맥류로, 우리가 흔히 보는 종아리에 지렁이처럼 튀어나오는 정맥류는 그 크기가 2.0~8.0mm 또는 그 이상입니다.

증상

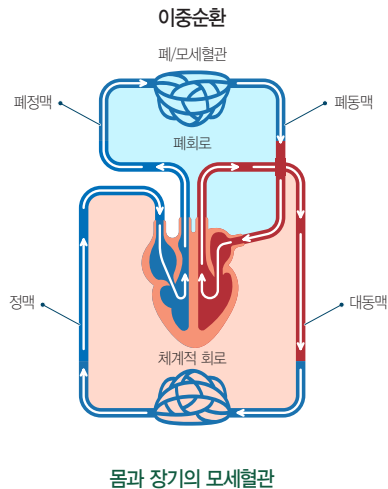
외관상 튀어나온 혈관 때문에 스커트를 입기 꺼려하게 되며, 하지 전체가 무겁고 저린 느낌이 있습니다. 오래 될수록 발목부터 위를 향하여 부기가 생기며, 다리를 올려놓으면 증상이 가벼워지기도 합니다. 많이 걸으면 증상이 심해지며, 밤에 쥐가 잘 납니다. 튀어나온 혈관에 출혈이나 혈전이 생기면 통증이 심해지고 금방 붓게 됩니다. 오래되면 정강이 부분에 갈색 색소가 침착되고 순환이 잘 되지 않아 피부가 반들반들해지며 상처가 나면 잘 낫지 않습니다.

검사 방법 및 치료 방침 결정의 중요성

예전에는 어느 정도 위험성이 있는 정맥 혈관 촬영을 반드시 시행하였지만, 최근에는 혈관 초음파와 도플러를 이용하여 전혀 통증과 위험성 없이 정확하게 천공 정맥의 위치와 역류 정도를 파악할 수 있습니다. 혈관 초음파 검사를 이용하여 정맥류의 원인이 되는 역류 부위와 역류 정도를 정확히 파악하고 그것에 가장 적절한 치료법을 계획하여 치료합니다.

심부 정맥 혈전증

심부 정맥 혈전증은 주로 하지의 심부 정맥(다리 깊숙이 있는 정맥)에 혈전이 생겨서 **피가 심장으로 가지 못하여** 갑자기 심하게 다리가 붓고 심한 통증을 가져오는 것인데, 경우에 따라서는 심부 정맥 혈전이 폐로 떨어져 나가 폐 색전증으로 급사할 수도 있습니다. 또 치료가 되더라도 정맥 판막의 이상으로 항상 다리가 붓고 다리에 색소 침착이 심하게 되며, 순환이 잘 되지 않아 심각한 후유증을 남길 수 있습니다. 따라서 초기에 빨리 수술을 하거나 약물 치료를 함으로써 불행을 막고 후유증을 줄일 수 있습니다.



검사

혈관 초음파로 혈전 부위와 생긴 시기를 알 수 있고 치료의 방향을 결정하게 됩니다.

치료

생긴지 2주 이내의 급성 심부 정맥 혈전증은 무릎 부위의 정맥에 가는 다란 카테터(호스)를 넣은 후 정맥 촬영을 하고 그 카테터를 통하여 혈전의 일부를 뽑아낸 다음 용해제를 1일간 투여하여 혈전을 녹입니다. 그 후에 다시 혈관 촬영을 하여 어느 정도 녹였는가를 확인합니다.

상부에 좁아진 부분이 있다면 풍선으로 확장하고 스텐트(스프링 같이 생겼음)를 넣어서 정맥이 잘 통하게 하는 것이 이상적인 치료 방법이지만 오래 된 만성 심부 정맥 혈전증은 치료 성적이 떨어집니다. 그러므로 발생 초기에 혈관 외과 전문의의 진찰을 받는 것이 가장 중요합니다.

치료 후 후유증으로 만성 정맥 순환 부전이 되면 정강이 부분에 색소 침착으로 갈색 피부가 되고, 피부가 딱딱해지면서 상처가 생기기 쉬우며, 일단 생긴 상처는 잘 낫지 않습니다. 그렇게 되면 근막하 내시경적 천공지 결찰술 이외에 여러 가지 복잡한 수술 방법을 가진 치료 과정을 밟게 됩니다.



〈심부 정맥 혈전증과 혈전, 만성 정맥 부전증에 의한 궤양〉

정맥순환 장애 증상



하지부종
발 다리가 자주 붓는다



하지둔중감
다리가 무겁고 피로하다



통증
다리가 아프다



소양증 등
다리가 가렵고 차다



마비감, 하지불안증상
다리가 저리거나 쥐가 자주 난다

정맥순환 장애 예방법

예방 및 치료를 위해서는 체중 조절, 음식 조절, 운동, 다리 올리기, 편안한 신발 신기, 과도한 음주 및 흡연 자제하기 등 생활 요법이 있으며 이와 함께 **적절한 약물치료**를 병행하는 것이 효과적입니다.



음식 조절



체중 조절



운동



다리 올리기



편안한
신발 신기



과도한 음주 및
흡연 자제

정맥순환 장애에 도움되는 체조

“종아리 근육을 키워주는 정맥순환 체조는 증상 관리에 도움되므로 평소 다리가 **붓고 저리고 아프시다면** 바로 따라해 보세요.”

01

정맥순환 장애에 도움되는
일반체조

뒤꿈치 올리고~ 내리고~

바른 자세로 서서 뒤꿈치를 하늘 방향으로 쪽 올리고 5초~
다시 뒤꿈치를 천천히 내리고 5초~

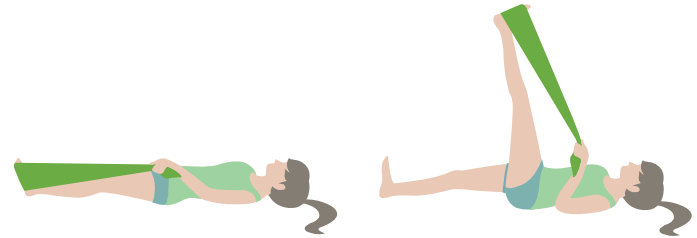


- ※ 정맥순환장애 증상이 반복될 경우 원인 치료를 위해 정맥순환개선제 등의 약물요법을 병행하는 것이 효과적입니다.
- ※ 정맥순환장애 증상이 심해 일상생활에 불편함이 크거나 종아리 혈관이 튀어나온 경우 병원에 방문하시어 전문의와 상담하세요.

02

정맥순환 장애에 도움되는
밴드체조

누워서 밴드를 발바닥 중앙에 끼운다. 밴드를 당기면서 천천히 다리를 올린다. 다리를 바꾸어 실시한다. (약 10회 반복)



03

정맥순환 장애에 도움되는
링체조

앉아서 링을 발바닥 앞 부분에 끼운 후 링을 당겨 종아리를 스트레칭 해 준다. (다리를 번갈아 10회 반복)
종아리에 링을 끼운 후 걷는다. (5분 내외)



정맥순환 장애에 효과 있는 약효성분 ‘센텔라정량추출물’

센텔라정량추출물은 정맥 및 림프관에 직접 작용하여
효과적으로 정맥 순환을 개선시켜줍니다.

- 정맥의 결합조직을 강화시켜 정맥벽의 강도 및 탄력을 증가시켜 줍니다. ^{1) - 3)}
- 모세혈관 투과성을 개선시켜 림프관 및 정맥으로 체액 순환을 정상화시켜 줍니다. ^{4) 5)}
- 항산화효과를 통해 조직을 보호하고 염증을 완화시켜 줍니다. ⁶⁾

정맥 탄력 향상
1), 2), 3)

모세혈관 투과성
정상화
4), 5)

항산화 효과
6)

센텔라정량추출물은 임상 연구를 통해 효과가 입증되었
습니다. ^{7) - 10)}

- 통증, 저린감, 마비감, 둔중감 등의 증상을 효과적으로 개선시켜 줍니다. ⁷⁾
- 종아리 및 발목 부위의 부종을 효과적으로 개선시켜 줍니다. ⁷⁾
- 정맥고혈압 개선 및 정맥혈의 산소분압 개선효과가 입증되었습니다. ⁹⁾

참고문헌 (Reference) : 1) Connect Tissue Res. 1990;24(2):107-120 2) Ital J Biochem 1988;37:69-77 3) Int. J Clin Pharm. Res. 1990;4:229-233 4) Angiology 1990;41:533-540 5) Angiology 2001;52(Suppl 2):S49-S54 6) Phytother Res 1999;13:50-54 7) Angiology 1987;38:46-50 8) Acta Therapeutica 1987;13:629-637 9) Angiology 2001;52(Suppl 2):S61-S67 10) Altern Med Rev 2001;6(2):126-140

정맥순환 개선제 ‘센시아정’ 제품 정보



[원료약품 및 그 분량] 1정 중 센텔라정량추출물 30mg

[성 상] 연두색의 원형 필름코팅정

[효능·효과] 정맥질환 : 정맥, 림프 부전과 관련된 증상의 개선
(하지둔중감, 통증, 하지불온증상)

[용법·용량] 성인 : 1일 1~2정, 식사와 함께 복용

[저장방법] 기밀용기, 실온보관(1~30℃)

※ 센시아정은 병원 처방전 없이 약국에서 구입이 가능한 일반의약품입니다.

문의 080-550-7575
* 무료정보책자를 드립니다

Dongkook
동국제약



권나라의
가볍고
건강한 다리
더 매력있죠?

하루 2알 식물성분
+ 약국에 있습니다

정맥순환! 센스있게 **센시아**

하루종일 가볍고 편안한 다리

- 정맥벽의 탄력을 되살려 정맥순환을 원활하게 합니다.¹⁾
- 다리 부기, 통증, 무거움을 효과적으로 개선합니다.²⁾
- 식물성분으로 남녀 모두 복용할 수 있습니다.



Ref. 1)Int. J Clin Pharm, Res, 1990;4:229-233 2)Acta Therapeutica 1987;13:629-637 *부작용이 있을 수 있으니 처방전 "사용상 주의사항"을 잘 읽고 9차·10차 상의하십시오. [광고심의일: 2020-1529-003003]

문의 080-550-7575
* 무료정보책자를 드립니다

Dongkook
동국제약



권나라의
가볍고 건강한 다리,
더 매력있죠?

센스있게
센시아!

하루 2알 식물성분
+ 약국에 있습니다

하루종일 가볍고 편안한 다리! **센시아**

- 정맥벽의 탄력을 되살려 정맥순환을 원활하게 합니다.¹⁾
- 다리 부기, 통증, 무거움을 효과적으로 개선합니다.²⁾
- 식물성분으로 남녀 모두 복용할 수 있습니다.

Ref. 1)Int. J Clin Pharm, Res, 1990;4:229-233 2)Acta Therapeutica 1987;13:629-637 *부작용이 있을 수 있으니 처방전 "사용상 주의사항"을 잘 읽고 의사·약사와 상의하십시오. [광고심의일: 2020-1529-003002]





식품의약품안전처

※ 이 책에 실린 글과 그림, 사진, 내용을 포함한 제반 사항은
저작권자와 협의 없이 무단전재 및 복제를 금합니다.