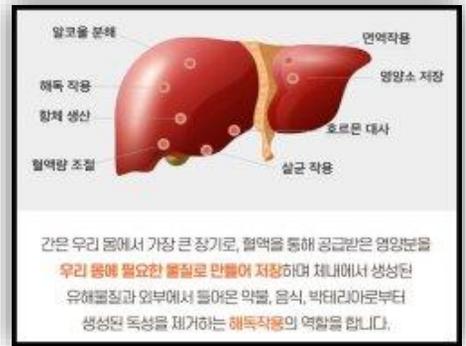


간기능검사

간기능을 나타내는 혈액검사는 AST, ALT, γ -GTP, ALP, 빌리루빈, 알부민, 프로틴, PT 등이 있습니다. 간수치는 간 기능 저하 여부를 확인할 수 있는 혈액검사 수치이며, 일반적으로는 **특정 2가지 효소(ALT, AST)를 말합니다.** GPT(ALT)는 주로 간에 들어 있고, GOT(ALT)는 간 이외에 심장, 신장, 뇌, 근육 등에도 있습니다. γ -GTP는 간 내의 쓸개관(담관)에 존재하는 효소로 쓸개즙(담즙) 배설 장애가 있을 때 증가할 수 있고 술이 과하거나, 비만한 경우에도 증가합니다. **간세포가 파괴되면 간세포에서 나온 AST, ALT 등이 혈액을 돌아다닙니다.** 간수치가 높다는 것은 보통 AST, ALT 2가지 간효소 수치가 증가했음을 뜻합니다.



간
의
역
할

건강한 사람도 수명이 다한 세포가 죽고 새로운 세포가 만들어지기 때문에 혈액에는 늘 정상범위내의 AST, ALT가 존재하며, 간에 염증이 생기거나 다른 이유로 간세포가 많이 파괴되면 혈액 속에 수치가 올라가게 됩니다. 그러나 한 번의 측정 결과가 현재 상태를 단정하는 것은 아니며, 간수치가 꼭 병의 증세와 일치하는 것은 아닙니다. 간이 다소 나쁘더라도 간수치는 정상인 경우도 많습니다.

항목	정상 범위
GOT(ALT)	13-40IU/L
GPT(ALT)	7-40IU/L
LDH	200-400IU/L
γ -GTP	0-50(8-35)IU/L
ALP	25-100IU/L
총단백질	6.5-8.0g/dL
총빌리루빈	0.2-1.2mg/dL
알부민	3.8-5.3g/dL
A/G비율	1.2-2.2
PT	정상외 75-100%

AST, ALT라고 하는 간효소 수치가 증가된 경우 원인을 밝히는 것이 좋습니다. 급성간염, 만성간염, 알코올성 간염, 비알코올성 지방간염, 간경변증, 간암등에서 간수치가 높게 나타날 수 있습니다. 그러나 간수치가 정상이라고 해서 무조건 안심해서는 안됩니다. 만성B형간염, 만성C형간염, 간경변증, 간암 등에서 간수치가 거의 올라가지 않거나 조금 올라가는 경우가 많기 때문입니다. 간기능검사만 보고 간의 상태를 판단하지는 않아야 합니다. AST, ALT의 정상수치 범위는 대개 0~40 IU/L입니다. 이 수치는 대략적인 정도를 반영하는 것이므로 해당 수치만 보고 간의 상태를 판단하지는 않습니다.

간해독 돕는 음식 5

부추 활성 산소를 제거하고, 간의 해독을 돕는 베타카로틴 성분이 풍부하다. 베타카로틴은 항염증, 항산화 작용에도 효과적이다. 피로 해소에 도움이 되는 비타민B군도 다량 함유돼 있다. 부추는 익혀 먹으면 위액 분비량이 많아져 소화가 잘되고, 위장이 튼튼해진다. 한의학적 관점에서 볼 때 성질이 따뜻해 신진대사를 활발히 하는 데 도움이 되는 것으로 알려졌다.

양배추 간 해독 기능을 해 간의 독소 배출을 돕는 글루코시놀레이트, 비타민 C 등이 풍부하다. 게다가 글루코시놀레이트 성분은 항암작용도 하는 것으로 알려졌다. 미국 일리노이대 연구팀에 따르면 양배추와 같은 배춧과 채소는 간의 독소 배출 외에도 지방 흡수를 줄여, 지방간을 방지하는 데도 도움이 된다. 배춧과 채소에는 배추, 양배추, 브로콜리, 콜리플라워 등이 포함된다.

마늘 함유된 알리신, 셀레늄 등의 성분은 간 정화에 도움이 된다. 항암·항균 작용이 뛰어난 알리신은 비타민B1과 결합해 당 대사를 촉진하고, 간의 피로를 해소한다. 셀레늄은 활성산소를 제거해 해독 작용뿐 아니라 면역 기능도 높인다. 알리신을 효과적으로 섭취하려면, 마늘을 다지거나 으개서 조리하는 것이 좋다.

강황 포함된 커큐민 성분은 지방 소화를 돕는 담즙 생성을 촉진해 간의 부담을 줄인다. 간세포를 강화하고, 독소를 해독하는 효과도 있는 것으로 알려졌다. 미국 오하이오 주립대 연구에 따르면 커큐민을 하루에 80mg씩 4주 동안 섭취했더니 간 손상 수치(ALT)가 낮아졌다. 강황은 알코올 분해 효소를 생성해 알코올로 인한 간 손상 예방에도 도움이 된다. 실제로 인하대 바이오메디컬학과 박동호 교수팀이 음주를 즐기는 남성에게 매일 강황 분말 2~3g을 8주간 섭취하면서 운동을 병행하도록 하자 간 손상 수치(GOT·GPT·감마-GTP 수치)가 눈에 띄게 감소한 것으로 나타났다.

사과 소화 과정에서 생성되는 독소 배출을 돕는 펙틴 성분이 풍부하다. 이는 간의 해독작용 부담을 줄여 간 건강에 도움이 된다. 사과에 풍부한 플라보노이드 성분도 간의 해독 작용에 관여하는 담즙 생산을 자극한다.

출처- 웰스조선 등

간경변증, 최근 5년 새 13.8% 증가... 간염·술·지방간 탓

간 질환은 대개 무증상이어서 늦게 발견하기 마련이다. 특히 간경변증은 하루아침에 발병하지 않는다. 만성 간 질환 단계에서 진행하기에 이 시기에 잘 관리하면 간경변증을 예방할 수 있다. 간경변증 환자는 최근 5년간 13.8%나 증가했다(2016년 10만3,350명→2020년 11만7,686명). 간경변증 환자 가운데 5~7% 정도가 간암으로 악화한다.

간이 지속적으로 손상되면서 발생합니다.

간은 재생 능력이 좋은 장기다. 하지만 아무리 회복 능력이 뛰어나도 손상이 계속되면 간 기능이 점점 떨어진다. 특히 간세포에 염증이 반복되면 정상세포가 파괴되고 회복 과정에서 흉터 조직처럼 대체된다(섬유화). 간 섬유화 상태가 심해지면 간이 딱딱해지면서 쪼그라든다(간경변증).

간경변증 초기에는 대부분 증상이 없다. 증상이 생기더라도 식욕부진·피로·소화불량·오른쪽 상부 복부 불쾌감 등 다른 질환에서도 흔히 나타날 수 있는 증상이어서 간경변증을 의심하기 쉽지 않다. 합병증이 생기고 나서야 간경변증이 뚜렷해진다. 간경변증은 합병증 유무에 따라 '대상성 간경변증(compensated liver cirrhosis)과 '비대상성 간경변증(uncompensated liver cirrhosis)으로 구분한다. 대상성 간경변증은 임상적으로 황달·복수·혈변·정신신경 등의 증상이 없는 경우를 말하고, 비대상성 간경변증은 병이 악화해 증상이 나타날 때를 말한다. 김하일 강동경희대병원 소화기내과 교수는 “만성간염 환자가 대상성 간경변증으로 진행될 때에는 증상이 뚜렷하지 않아 정기검사가 필요하다”며 “황달·복수·혈변 등이 나타나는 비대상성 간경변증이 될 때에는 이미 병이 상당히 진행된 상태이기에 빨리 치료해야 한다”고 했다.

만성 간염·술·지방간 등 원인이 확실합니다.

간경변증은 증상이 없어 더욱 위험하지만 대부분 원인이 명확해 충분히 예방할 수 있다. 바이러스 간염·술·지방간 등이 대표적이다. 바이러스성 간염 가운데 급성 A형 간염은 만성화되지 않고 간경변증으로 진행하지도 않는다. 하지만 B형·C형 간염은 적절히 치료하지 않으면 만성화돼 간경변증은 물론, 간암의 씨앗이 된다. 특히 40세 이후 발생 위험이 커지므로 젊을 때부터 정기검사로 B형·C형 간염 감염 여부를 살펴야 한다. 술도 예외는 아니다. 특히 같은 양이라도 한 번에 많이 마시는 것이 더 위험하다. 직업 특성상 음주가 불가피하다면 음주량을 잘 조절해야 한다. 사람마다 음주량과 횟수, 알코올 대사 능력, 성별 등 개인차가 크지만 남성은 소주 8잔, 여성은 4잔 이하가 안전하다고 알려졌다. 다만 간경변증이 있다면 무조건 금주해야 한다.

지방간은 간경변증의 주원인으로 꼽힌다. 지방간은 지방이 간 무게의 5% 이상일 때를 말한다. 술로 발생하는 '알코올성 지방간'과 비만 등으로 생기는 '비알코올성 지방간'으로 나뉜다.

특히 당뇨병·이상지질혈증·고혈압·비만 환자가 지방간을 동반할 경우 만성 지방 간염으로 진행할 수 있다. 이는 별다른 증상 없이 간경변증으로 악화될 수 있다. 따라서 원인 질환을 관리하고 식이 조절과 운동으로 체중을 줄여야 한다.

고위험군이라면 간기능 정기검사를 해야합니다.

간경변증은 정기검진으로 충분히 조기 발견·예방이 가능하다. 신동현 삼성서울병원 소화기내과 교수는 “혈액검사로 진행하는 간 기능 검사(AST/ALT)에서 간 손상이 있으면 간 내부 효소 농도가 상승한다”며 “따라서 해당 수치가 높으면 간 손상을 의심할 수 있다”고 했다. 신 교수는 “하지만 간 질환이 있어도 수치가 정상으로 나오거나 질환이 없어도 나이·체중에 따라 수치가 올라갈 수 있어 수치가 정상이라고 안심하면 안 된다”며 “특히 간경변증 고위험군은 정기검사를 해야 한다”고 덧붙였다. 간경변증 고위험군은 △만성간염 가능성이 높거나 △간 기능 검사에서 간 수치가 6개월 이상 높거나 △관련 검사에서 진행된 간 섬유화 의심 소견이 있으면 정기적으 간 기능 검사를 해야 한다.

간경변증은 복부 초음파·컴퓨터단층촬영(CT) 같은 영상 검사로 확인할 수 있다. 하지만 초기 간경변은 이들 검사만으로 진단이 어려울 수 있어 탄성 초음파검사를 시행하기도 한다. 또 원인이 뚜렷하지 않으면 다른 간 질환과 구별하기 위해 조직 검사를 한다.

국가암검진제도에 따라 △40세 이상 간경변증 환자 △B형 바이러스 항원 양성자 △C형 바이러스 항체 양성자 △B·C형 간염 바이러스에 의한 만성 간 질환자는 6개월 주기로 간 초음파검사 및 혈청 알파 태아 단백 검사비를 지원받을 수 있다.