

糖尿病의 生活療法

— 早期發見의 포인트 —

李 祥 鍾

〈高麗病院 內科科長〉

◇ 당뇨병의 증세와 자기진단

3다 현상 당뇨병에 걸린 것을 스스로 느낄 수 있는 최초의 증상은 다음(多飲)·다식(多食)·다뇨(多尿), 이른바 삼다현상(三多現象)이다. 건강한 사람은 하루에 1,000부터 1,500cc 정도의 소변을 본다. 그러나 당뇨병 환자는 2,000부터 5,000cc나 되는 소변을 본다. 그러니까 2배 내지 5배의 소변량을 배설하게 되는 것이다.

이처럼 많은 소변을 보게 되니 목이 마를수밖에 없다. 그래서 물을 찾게 되고(口渴症), 많은 물을 마시게 된다(多飲症).

특히 밤중에 잠자다가 목이 말라(夜口渴) 눈을 뜨고 또 소변이 마려워 눈을 뜨기도 한다. 그리고 항상 배가 고프다. 아무리 음식을 먹어도 허기증이 있고(空腹感), 자꾸만 먹고 싶다(多食症). 심한 경우에는 보통 사람의 3배, 4배씩 먹어 치우기도 한다.

특히 단것을 더 자꾸만 먹고 싶어한다. 그래서 어떤 사람은 당뇨병을 단것을 많이 먹어 생긴 병이 아니냐는 오해도 하게 된다.

몸무게가 준다 처음에는 오히려 몸무게가 늘어난다. 잘 먹고, 잘 마시다 보니 체중이 늘수밖에 없다. 그러나 병이 진행되면서 점차 살이 빠지고 몸이 여위어 간다.

원래 당뇨병은 뚱뚱한 사람에게 잘 걸린다. 살이 찌는 것은 당뇨병 조건의 하나로 볼수 있다. 특히 발병 2~3개월전부터 갑자기 살이 찌는수가 있다. 흔히 중년기에 살이 찌는 현상을 오히려

건강의 상징으로 알고, 좋아하는 수도 있으나 그것은 망상이요 착각이다. 중년이후 갑자기 살이 쪼를 때는 한번쯤 당뇨병 검사를 받아보는 것이 조기발견의 좋은 수단이다.

미리부터 식사조절을 실시하면 당뇨병의 예방이 된다. 물론 살도 빠지게 된다. 여기서 한가지 구분해서 알아두어야 할 것은 식사조절로 살이 빠지는 것과, 병의 진행으로 살이 빠지는 것은 다르다는 것이다. 같은 체중감소 현상이지만, 하나는 건강으로 가는 길이고, 하나는 악화의 길로 가는 것이다.

한창 발육기에 있는 중고등학교 학생들이 식욕이 왕성하고 굉장히 많은 음식을 먹는데, 이것은 어디까지나 생리적 현상일뿐 당뇨병과는 아무 관련이 없다.

피로와 권태 별 일을 하는 것도 없고 운동하는 것도 없는데, 몹시 피로하고, 몸이 나른해지며 매사가 귀찮기만 한것이 당뇨병 초기증상의 하나다. 이것은 혈액속에 포도당이 상승하기 때문에 나타나는 증상인데, 몸이 뚱뚱한 사람이 조금만 움직여도 몹시 피로를 느낄때는 한번쯤 당뇨병을 의심해볼 필요가 있다.

피로나 권태(倦怠)는 사실 너무 흔한 증세이며, 어느 병에서나 공통적으로 나타나는 현상이므로, 이러한 증상이 있을 때는, 비단 당뇨병 뿐만 아니라, 일반적인 건강을 위해서도 검사하고 넘어갈 필요가 있다.

피부 증상 당뇨병 환자는 부스럼이 잘 생기고 조그만 상처가 나도 곪기를 잘 한다. 이것은 감

염증(感染症)에 대한 저항력이 약해졌기 때문이며, 세균이 감염되면 즉시 끓고 잘 낫지도 않는다. 습진이나 무좀같은 것도 잘 걸린다.

또 피부가 몹시 가렵다(皮膚搔痒症). 여성의 경우는 음부가 가려워서 못견디는 수가 있다.

시력 장애 당뇨병이 진행되는 동안 시력(視力) 장애가 생겨 안과(眼科)를 찾아가 진찰을 받다가 당뇨병임을 알게 된 실례(實例)도 있다. 당뇨병에는 여러가지의 시력장애 증상이 나타나는데, 그 몇가지를 보면 다음과 같다.

(1) 망막증

안저(眼底)에 백반(白斑)이나 출혈을 일으켜, 망막증(網膜症)이 되는 일이 상당히 많다. 망막증이 생기면 시력이 떨어지며, 더욱 진행하면 망막박리(剝離)*가 생겨 실명(失明)하는 일까지 있다. 망막증은 초기에 생기는 증세가 아니라 여러해 지난 뒤 생기는 증세인데, 당뇨병이 조절된 뒤에도 이 시력장애는 고쳐지지 않고 그대로 남아 있는 것이 그 특징이다.

※ 망막의 일부가 찢어진 틈새로 초자색이 침입함으로써 맥락막에서 망막이 떨어져나와 생긴 증세인데, 시력이 갑자기 떨어지고 시야가 좁아진다.

(2) 백내장

주로 중년기 이후에 많은 눈의 증세로서, 이것을 나이타오로 돌리고 흔히 당뇨병 증세와 혼동하는 수가 많다. 당뇨병성(白內障)은 젊은이에게도 오고, 한번 증세가 발생하면 그 진행속도가 빠르며, 수술로써 치료를 받더라도 그 예후(豫後)가 좋지 않은 수가 많다.

(3) 조절장애

당뇨병이 발병하자 근시가 되었다든가 치료를 개시하자 원시가 되었다든가 하는 눈의 조절기능에 변화가 온다. 중년 이후 안경의 도수가 변했다든가하면 당뇨병성이 아닌지 검사해 볼 필요가 있다.

(4) 기 타

이밖에도 홍채염(虹彩炎)·안근(眼筋)마비 따위 눈병도 일어나는 수가 있다.

신경증상 당뇨병에는 여러가지 신경증상(神經症狀)이 나타난다. 그중에서도 특히 많은 것

은 손발의 저림증세, 하지(下肢)의 경련, 장딴지에 나는 쥐 따위가 있고, 좌골신경통(坐骨神經痛)을 일으키는 수도 있다.

자율신경(自律神經)계통에도 장애가 와서 땀이 난다거나, 손바닥이 붉어지거나, 위장상태가 나빠져서 자주 변비나 설사가 일어나기도 한다.

눈의 운동신경에도 마비증세가 나타나 하나의 물건이 2개로 보인다거나, 한쪽 눈꺼풀이 내려앉거나 하는 수가 있다. 신경증상은 대개 단발적(單發的)으로 오는 수가 대부분이다.

잇몸 증세 피의 순환이 나빠짐에 따라 잇몸에 염증이 일어나고, 잇몸에서 피가 잘 나며, 이가 흔들거려 특하면 빠지기 쉽다. 이것은 치조농루(齒槽膿漏)라는 치과의 질병인데, 이가 빠진 뒤 잇몸뼈(齒槽骨) 부위가 부어서, 새로 이를 해서 끼워도(入齒) 잘 고정되지 않고, 턱이 삐뚤어지기까지도 한다.

고혈압·신장염과의 관계 당뇨병으로 인하여 고혈압이 되고(糖尿病性高血壓), 신장병을 일으키는 수도 있다. 당뇨병으로 고혈압이 되면 반드시 신장(콩팥)에 변병이 온다는 것은 아니지만, 고혈압-신장병-당뇨병은 서로 깊은 관련이 있는 것은 틀림없다. 반대로 신장병(腎臟病)이 있어서 당뇨병이 일어나는 예도 있다. 신장병으로 검진을 받을 때에 소변에 단백이 발견되면(蛋白質), 당의 검사를 꼭 받도록 하는 것이 좋다.

뇌졸중·심장병과의 관계 당뇨병이 뇌졸중(腦卒中)의 원인이 되는 때도 있다. 뇌졸중에는 뇌의 혈관이 막히는 뇌경색(腦梗塞)도 있으나, 당뇨병의 경우에는 뇌경색에 의한 뇌졸중이 많다고 한다. 심근경색증(心筋梗塞症)도 당뇨병이 있으면 일어나기 쉽다. 젊은 사람이 심근경색증에 걸리면, 당뇨병을 꼭 의심해도 좋다.

