

糖尿病의 生活療法

— 조기발견의 포인트 —

李 祥 鍾

(高麗病院內科科長)

기타 다른병들과의 관계 이밖에도 당뇨병으로 인하여 다른 병을 유발하든가, 다른 병으로 인하여 당뇨병이 발병하는 수도 적지 않다.

최근에는 폐결핵 같은 병은 좋은 약이 있어서 잘 낫는 병으로 되어 있으나, 당뇨병이 병발하면 약의 효력이 없어지는 수가 있고, 폐결핵이 악화된다. 특히 나이가 많은 사람이 폐결핵이 발병하면 당뇨병에 대한 검사를 동시에 받는 것이 좋다.

이밖에도 당뇨병으로 인하여 폐염(肺炎)·신우염(腎盂炎)·담낭염(膽囊炎) 등의 감염증을 일으키는 수도 있다.

가장 무서운 무증상 당뇨병 증상의 가장 무서운 증상은 무증상(無症狀)이다. 약 20%가 아무런 증세가 없다. 또 증세가 있어도 느낄 수 없을 만큼 가벼워, 대수로이 여기지 않고 넘기는 수가 많다. 초기에는 이런 현상이 두드러진다. 많은 사람들이 병이 상당히 진행된 뒤, 병을 발견하고 놀라곤 한다.

당뇨병의 대표적 증상이라는 3다현상도 전연

당뇨병환자의 자각증

(진단 1,000사람의 예)단위 : %

갈	전	체	다	다	신	가	사	탈	두	심	음	홍	의	수	현	발	보	이	구	기
신	중	식	력	려	가	지	계	면	어	행	명									
권	감	다	장	울	리	저	력	음	기	장	장	장	장	장	장	장	장	장	장	장
증	태	소	뇨	음	통	해	증	다	감	통	진	위	통	염	해	증	해	해	해	해
3029252421108554421111111004																				
5899219200028751100876																				

나타나지 않은 사람이 매우 많다.

증상의 발현(發顯) 순위 그렇다면 가장 많은 증상은 어떤 것인가. 이것은 학자에 따라 약간씩의 차이가 있다. 필자들이 최근에 집계했던 1,000케이스에 대한 통계에 보면, 갈증이 가장 많았고, 그 다음이 전신권태·체중감소·다뇨·다식다음(多食多飲)으로 나타났다.

그리고 신경통, 시력장애, 가려움증 등도 상당히 많았는데, 증세의 다발(多發) 순위는 위의 표에서 나타난 바와 같다.

◇ 소변의 변화와 검사

소변검사 물론 당뇨병일지라도 소변에 당이 안나오는 경우도 있고, 당뇨병도 아닌데 소변에 당이나오는 수도 있어, 소변검사(尿檢)만으로 당뇨병을 진단할 수는 없다. 그러나 대부분의 경우 혈당값이 180mg이 넘으면, 소변에 당이 나오는 것이 보통이며, 또 이것은 당뇨병의 대표 증상(主症狀)의 하나라고 아니할 수 없다.

따라서 소변의 변화를 검사한다는 것은 당뇨병 진단에 있어 빼어서는 안되는 중요한 수단이 된다.

소변에 포도당이 섞여 있으면 소변의 비중은 무거워지고, 마르면 하얀 것이 붙어있는 것이 보인다. 그리고 새콤한 냄새가 나고 끈적거리는 느낌이 있다.

소변검사 때의 주의사항 소변의 빛깔이나 맑기만 보고 스스로 판단할 수는 없는 것이 당뇨병이다. 탁하지도 않고, 빛이 이상하지 않다하여 당뇨가 안나온다고 판정을 내려서는 안된다. 어디까지나 소변의 판정은 과학적 검사를 해보지 않고서는 내릴 수 없다.

소변검사를 받을 때는 다음 몇가지 사항을 꼭 지켜야 한다.

(1) 식후에 검사한다.

위(胃)의 검사때는 아침을 굶고 실시하지만, 당뇨여부를 알기위한 소변검사는 그와는 다르다. 아무것도 먹은 것이 없을 때의 검사로서는 당뇨병을 찾아낼 수 없다.

소변검사의 목적에 따라 채뇨(採尿) 시간도 달라지지만, 당뇨병에 있어서의 소변검사는 보통 식사를 한뒤, 또는 단것을 싹껏 먹도록 한뒤, 1~2시간 지났을 때 검사를 받도록(受檢) 하는 것이 좋다. 이것은 당뇨병이 항시 당뇨를 흘러 내보내는 것이 아니고, 경증(輕症)의 당뇨병일 때는 식후가 아니면 당뇨가 안나올적이 자주 있기 때문이다.

그러나 말할것도 없이 식후의 소변에선 당이 나오고, 식전엔 안나왔다고 해서 당뇨병이 아니라고 경솔한 판정을 내려서도 안된다.

(2) 검사에 영향을 주는 것은 먹지 말것

이러데면 비타민C를 많이 먹으면, 실제로는 당이 나오면서도 검사에서는 안나타난다. 반대로 과산화수소액(過酸化水素液)이 소변에 섞이면, 실제로는 소변에 당이 안나오는데도 반응은 있다.

스스로 시행하는 시험지법 시약(試藥)을 바른 시험지(試驗紙)를 소변에 적셔, 그 빛깔의 변화를 보고 스스로 판정하는 간단한 방법이 있다. 여기엔 3개의 방법이 있다.

(1) 테스 테이프(Tes Tape)

누런 색의 여지(濾紙) 테이프에 시약(포도당 산화효소·페르옥시데이즈·올트트리딘) 등을 침투시킨 요당검출용의 시험지인데, 이 테이프를 소변에 담그거나 테이프 위에 소변방울을 떨어 구어 그 반응을 본다.

당뇨가 있으면 그 농도(濃度)에 따라 초록색 또는 푸른색으로 변하는데, 당뇨가 안나오면 1분이 지나도 테이프의 빛이 변하지 않는다.

(2) 윌리신택스

테스테이프와 마찬가지로, 시험지에 소변을 묻혀, 당과 단백의 유무를 알아낸다.

(3) 콤비신택스

앞의 것과 똑같은 방법으로 시행하며, 주로 산성(酸性)이나 알카리 도수(度數) 측정에 많이 쓰이고, 당뇨병의 소변검사법으로는 쓰이지 않는다.

이러한 시험지 검사법에도 다음과 같은 주의해야할 사항들이 있다.

① 변질하기 쉬우므로 직사광선이나 더운 데, 습기 있는 데를 피해야 한다.

② 검사한 때 시험지를 더럽히지 말아야 한다.

③ 3개월 이상 지난 시험지는 반응이 약해지므로 오래된 것은 사용하지 않는다.

④ 보관장소는 어둡고 찬곳(冷暗所)이 좋다. 그러나 냉장고는 습기가 있어 좋지 않다.

약품에 의한 검사 약품을 사용한 검사법에는 다음 2가지가 있다.

(1) 씨노테스트 1 호

유리 앰플 속에 시험지가 들어있는 것으로서, 이 앰플을 잘라 지형(紙型)의 앰플박스에 세우고, 피펫으로 소변을 눈금까지 빨아올려 앰플에 주입한다. 그리고 앰플 속에서 비등(沸騰)이 시작된지 30초 뒤에, 앰플을 흔들어 빛깔의 변화를 본다. 당뇨가 있으면 그 농도에 따라 초록색에서 다갈색으로 색이 변한다. 이 변화를 색조표(色調表)와 대조하여 판정을 내린다.

(2) 크리니치스

정제(錠劑)로 되어 있다. 시험관에 소변 서너 방울과 그 배즙 되는 물을 넣고, 거기에 크리니치스를 넣는다. 비등(沸騰)이 시작된지 15초후에 시험관을 가볍게 흔들어 나타나는 색의 변화를 색조표와 대조 판정한다.

요(尿) 케톤체(體) 검사 당뇨병이 상당히 진행된 상태에서는 혈액 중에 케톤(ketone)체가 들어 소변에도 섞여 나오기 때문에, 그 양(量)을 조사하여 당뇨병의 정도를 알아낸다.

케톤체란 지방이 에너지로 분해될 때 생기는 물질로서, 보통사람의 혈액속에도 얼마만큼은 섞여 있다.

케톤체를 검사할 때는 「씨노테스트 3 호」라는 시약(試藥)을 쓴다. 이 약을 종이 위에 떨어뜨려 한곳에 오목하게(凹形) 오므린뒤, 그 위에 소변방울을 1~2방울 떨어준다. 1분뒤 그 발색도(發色度)를 색조표와 대조한다.

이 검사에서 반응이 나타나는 것은 상당히 진행된 당뇨병의 경우이므로 초기 당뇨병일 때는 이 방법을 사용하지 않는다.