

糖尿病의 生活療法

—당뇨병의 合併症—

李 祥 鍾

(고려병원 내과과장)

◇ 피부 병

가려움증 : 당뇨병의 일반적인 증상의 하나로써 피부가 발작적으로 가려워지는 것이 있다. 당뇨병이 있는 경우에는 특히 항문이나 음부가 더욱 심하게 가렵다. 온몸의 피부가 가려운 것은 피부에 쌓인 당분이 말초신경을 자극하기 때문인 것이며, 항문 주변과 음부가 가려운 것은 소변 속의 당분이 직접 자극을 주기 때문이다. 가려움을 참지 못해 몹시 긁다보면 손톱으로 인하여 피부에 상처가 생기고, 또 이 상처에는 세균이 침투하여 꺾는 수도 있다. 대체로 이 가려움증은 밤에 심하다. 너무 가려워서 잠을 이루지 못하는 경우도 있다.

치료로서는 항히스타민제가 쓰이고, 항히스타민연고제도 일시적인 치료목적적으로는 효과가 있다. 그러나 그 보다도 당뇨병 자체에 대한 치료가 더 중요하다. 인슐린 주사를 맞고 있는 동안은 가려움증이 덜하다. 그렇다고 가

려움증을 고치기 위한 목적으로 인슐린을 투여해서는 안된다.

가려울 때는 되도록 긁지 않는 것이 좋다. 당뇨병은 감염증에 대하여 저항력이 약하므로 상처가 나면 바로 꺾거나 덧난다. 꼭 긁어야만 한다면 부드러운 헝겊으로 맛사지를 하든가, 연고제를 바르고 참는 것이 좋다. 그러나 잠든 사이 무의식중에 긁는 것은 도리가 없다. 이럴 때는 손톱을 짧게 깎고 또 깨끗이 해 두면, 세균 감염을 다소간 막을 수 있다. 온천 목욕도 한방법으로 권하고 있다. 식염천이나 탄산천·알칼리천·유황천 등은 이 가려움증 치료에 상당히 효과가 있는 것으로 알려지고 있다. 식사는 자극성이 심한 것을 피하는 것이 좋고, 술 또한 금하는 것이 좋다.

습진 : 당뇨병환자에게는 알레르기 체질이 많고, 또 그 때문에 습진의 병발이 비교적 많다. 이것은 물론 체질적인데서 오는 것이지 세균성의 것은 아니기 때문에 남에게 전염시킬 우려는 없다.

습진이 생기면 피부가 빨개지고 좁쌀같은 것이 돋아나며 작은 물집이 잡히고, 그 자리가 몹시 가렵다. 그리고 그 물집이 터지면 진물이 흐른다. 나중에는 여기에 딱지가 앉았다가 이것이 떨어져 나가면 비로소 낫는다. 그런데 개중에는 낫지 않는 습진이 있다. 또 일단 나았다가 재발하는 습진도 있다. 이럴때는 피부가 두꺼워지고, 검붉어지고, 거칠해 진다. 가려움증은 더욱 심해지고 긁으면 물이 나오는데, 이렇게 하여 습진은 만성화 증상이 된다. 당뇨병 습진은 만성화되면 잘 낫지 않는다. 이럴때는 본병인 당뇨병이 호전되어야만 습진도 없어지게 된다. 일반 습진과 당뇨병성 습진의 차이는 별로 없다. 그러나 음부에 생기는 습진은 대체로 당뇨병성 습진으로 볼 수 있다.

황색증 : 온몸의 여기저기에 쌀알 크기에서 콩알 크기만한 황색 또는 갈색 빛같이 나는 것이 솟아 나오기도 하고, 윗눈두덩 같은데 평편하고 노란색의 것이 솟아 나기도 하는데, 이것을

황색종이라 부른다. 피부조직 속에 콜레스테롤이 붙어 이것이 沈着하여 생긴 것이 황색종인데, 이것은 콜레스테롤이 많이 섞인 혈액 속의 세포균이 혈관을 따라 피하조직에 나타난 상태라고 한다.

원인은 신진대사의 장애라고 알려지고 있다. 당뇨병성 황색종은 커지기도 했다가 또는 없어지기도 하는데, 누르면 아픈 壓痛이 있고, 특히 밤에 심하다. 이 증세는 별로 고통을 안주는 것이기 때문에 대부분 내버려 두는 수가 많다. 물론 내버려 뒀도, 당뇨병이 호전되면 저절로 낫는 수는 있다. 그러나 때로는 수술로 제거해야할 경우도 있으며, 전기분해법으로 처리하는 수도 있다.

※콜레스테롤 : 「콜레스테린」이라고도 부른다. 담석 중에서 발견된 화학적 물질로서 흰색의 결정이다. 담즙산·성호르몬·부신피질 호르몬등의 모체로 보고 있다.

농피증 : 당뇨병 환자의 상당수가 이 농피증을 합병하고 있다. 혈당값의 상승으로 인하여 당뇨병 환자가 감염증에 약한 것을 노려, 피부에 침투한 세균이 화농증을 일으킨 병이다. 원인균은 포도상 구균과 연쇄상 구균으로 알려지고 있다. 당뇨병 환자의 농피증은 다발성 또는 만성적 형태로 나타난다. 이 병을 방지하려면 항상 피부를 청결히 하고, 상처가 나지 않도록 조심해야 한다.

괴저 : 이 병에 걸리면 손이나 발끝이 시커멓게 썩을 때가 있어, 당뇨병의 합병증으로서 가장 무서운 증세중의 하나다. 대체로 당뇨병 증세가 중증일때 합병하는 증세로 알려져 있는데, 일부에선 경중에 관계없이 나타나는 증세라고 주장하는 학자도 있다.

특별한 원인은 아직 밝혀지지 않았으나 外傷이나 火傷·화농 따위가 유인이 되어 발병하는 것 같다. 50세가 넘는 환자에게 자주 볼 수 있고 사지, 특히 하지에 더 많이 발생하며, 염증·물집·궤양등을 일으켰다가 높은 열이 나고, 얇은 잠이 드는 상태가 되었다가 심하면 사망

까지 하는 수가 있다. 때로는 세균이 침입하여 무서운 폐혈증을 일으키기도 한다. 병소에선 고약한 냄새가 나고 찢겨져 주위 사람으로 하여금 두려움을 갖도록 한다.

괴저는 脱疽라고도 부르는데, 부패균이나 스피로헤타(spirochaeta)류가 조직을 괴사시키는 것으로 알려져 있다. 당뇨병성 괴저는 잘 치료하면 괴사된 부분이 떨어져 나가고, 궤양이 되었다가 서서히 회복이 되기도 한다.

이 병의 악화를 방지하기 위해서 다음 사항을 주의해야 한다. ① 당뇨병 조절을 철저히 하고 정확하게 시행한다. ② 안정을 취한다. ③ 발가락이 괴사한 경우에는 발을 위로 치켜 조금 높게 하고 잔다. 요컨대 말초혈관의 혈액순환이 잘 되도록 해준다. ④ 괴사된 부분이 있으면 목욕은 할수 없다. 그러나 항상 청결한 수건으로 닦아서 몸을 깨끗하게 가진다.

※폐혈증 : 화농균이 몸속에 들어와 病巢를 만들고 그 균에 의하여 중독상태가 일어나는 병이다. 심한 고열이 나고, 불안하며, 간장 脾臟이 붓기도 한다.

감피증 : 꿀이나 호박 같은 것을 많이 먹으면 피부색이 노랗게 되는데, 이것을 감피증(柑皮症)이라고 한다. 입 가장자리나 손바닥등에 더 많이 황색이 나타나는데, 황달과는 다르다. 황달의 경우는 눈의 흰자위가 노랗게 되는데, 감피증에선 눈의 흰자위는 깨끗하다.

이 병의 합병은 그리 흔한 것은 아니다. 당뇨병환자가 리포이드(lipoid)血症같은 酸化장애가 있을 때 카로틴(carotene)을 흡수하면, 이것이 리포이드에 잘 溶解, 감피증이 일어나는 것이 아닌가 보고 있다.

※리포이드혈증 : 리포이드는 類脂體라고도 부르며 독일서는 물질명으로서 複合脂質의 뜻으로 사용하고 있으나, 우리나라에선 지방과 비슷한 성질을 가진 것으로 해석되어, 물질명으로는 별로 쓰지 않는다. 리포이드 혈증은 혈액속에 이 類脂肪이 많이 함유된 것을 말한다.

※카로틴 : 동식물에 널리 분포되어 있는 황색 또는 붉은 색소로서 α · β · γ 의 3종이 있는데, 모두 프로비타민 A로서 비타민A의 효력을 지니고 있다. 밀감이나 호박같은 음식에 많이 함유되어 있다.

결과 응 : 당뇨병으로 저항력이 약해진 피부에 세균이 침입하여 절(癩)을 일으킨다. 이 병은 처음에는 털구멍이 빨개지고, 이것이 점점 커져 밤틀만하게 되면, 그 정점이 노랗게 굵고 아프기 시작한다. 대개 포도상 구균의 감염에 의해서 생기는데, 크기에 따라 열이 나고 오한이 있을 때도 있다. 보통은 1개가 단발로 나지만 당뇨병 때는 온몸 여기 저기에 생긴다. 이처럼 여러군데 발생하는 것을 癩腫症이라고 부른다. 주로 목덜미·볼기·손목에 많이 생긴다.

얼굴에도 생기는 수가 있는데, 이것을 顏面癩 또는 面癩이라고도 부른다. 주로 입가·코·앞이마에 잘 생기며, 며칠이면 농전을 배출하고 낫지만, 때로는 심히 악화되어 종창과 동통을 일으키고 아주 심해지면 정맥에 침입하여 뇌막염·髓膜炎·패혈증을 일으켜서 불행을 당하기도 한다. 얼굴의 한 부위에 이 절이 생기면 생명이 위험하다고 한다.

절이 큰것을 응(癰)이라고 하는데, 어떤것은 손바닥 크기 만한 것도 있다. 절과 같이 피부는 탄탄하게 부풀며, 나중에는 그곳이 점점이 끓어 체의 구멍 모양으로 되고, 화농성 괴저를 일으킨다. 일단 고름집이 터지면 염증이 가라앉으면서 낫는 것이 보통이다. 동통이 심하고 오한 고열이 일어나며, 심한 괴로움을 준다. 응이 잘 생기는 데는 목과 등어리다. 절이나 응, 모두 豫後는 비교적 좋은 편이다. 다만 얼굴에 이런것이 나지 않도록 해야 하며, 정맥으로 옮겨가면 예후가 나빠진다. 당뇨병이 있을 때는 저항력이 약하기 때문에 악화의 가능성이 높다.

이 병의 치료법에는 다음과 같은 것이 있다. ① 먼저 안정이 필요하다. 정신안정과 환부의 안정을 고루 지켜야 한다. ② 피부를 청결하게 하고, 붕산수로 냉·습포를 하거나, 1% 리바놀액으로 습포를 한다. 마르지 않도록 하루 여러차례 계속한다. ③ 농전은 흔히 고름집으로 보여서 짜는 수가 있으나, 이것은 고름이 아니므로 짜도 나오는 것이 없다. 짜게 되면 오히려 환부에 상처만 생기고, 여기에 또 다른 세균이 침입할 기회를 주는 것이 된다. 환부에

대한 압박이나 자극은 오히려 병집을 크게 만들어 주고, 또 덧나게 할 우려가 있다. ④ 페니실린이나 기타 항생물질로 치료하는 수가 있으나, 의사의 지시에 따라야 하며, 약국에서 아무 항생제나 사서 먹는 것은 금물이다. 이밖에도 X선치료·적외선치료·수은연고 따위도 효과가 있다. ⑤ 경우에 따라서는 수술로 切開하고, 내용물을 빼내는 법도 시행한다. 그러나 조기 절개는 오히려 역효과가 난다. 절개시키는 병소가 완전히 끓은 뒤에 실시해야 한다. ⑥ 만성으로 자주 재발할 때는 自家 剝離로 효과를 볼 때가 있다. ⑦ 안면절 때는 되도록 얼굴의 근육을 움직이지 말아야 한다. 말도 되도록 하지 말고, 음식도 되도록 씹지 않고 먹을수는 것을 택하는 것이 좋다. ⑧ 목욕은 안하는 것이 좋다. 통증이 없어도 종창이 있는 동안은 목욕은 좋지 않다. 다만 깨끗한 물수건으로 환부의 주변은 항상 닦아주어 청결을 유지한다. 또 내부도 배설물이 뭉으면 다른 곳으로 옮길 우려가 있으므로 자주 갈아 입는 것이 좋다.

대상포진 : 안면신경이나 늑간신경을 따라 좁쌀 크기의 작은 물집이 생기고, 그 부분에 신경통이 생기는 병을 帶狀疱疹이라고 한다.

엄밀히 말하면 이것은 바이러스에 의해서 생기는 병인데, 척수신경절과 척수 후근에 바이러스가 침입하여 발생하는 병이다. 그러나 그보다도 더 중요한 것은 자신의 免疫力이 약해졌기 때문에 바이러스가 침투하도록 내버려둘 수 밖에 없게 된 것이다. 당뇨병 환자가 이 병에 걸리기 쉽다는 것은 바로 이런 조건 때문이다. 또 당뇨병 환자가 이 병에 걸리면 증상이 심하고 잘 낫지도 않는다. 보통 사람이면 대개 2주일이면 낫는데, 당뇨병이 있으면 오래 갈뿐만 아니라 환부가 범벅이 될 때가 많으며 신경통도 더욱 강하게 나타나고, 아무리 치료를 해도 잘 낫지 않는다.

치료법은, ① 아스피린·살리칠산소다·오레오마이신·테라마이신을 먹거나 연고제를 바른다 연고제로는 2~20% 프로카인연고·붕산아연화연고·백강홍연고를 쓴다. 또 비타민 B₁·B₁₂

