

캠캐인

# 당뇨병환자가 늘고있다 어떻게 관리하면 좋은가

◆ 당뇨병은 우리나라에...  
 ◆ 서 20~30년전까지...  
 ◆ 만 해도 그리 흔한病...  
 ◆ 은 아니었으나 최근에...  
 ◆ 이르라 급증하여 현재...  
 ◆ 인구의 약 2%가량의이...  
 ◆ 환율을 나타내고 있으...

① 체중관리  
 당뇨병체질이 아닌 사람에서 약간의 비만이 있다 하더라도 큰 문제가 되지 않았지만 당뇨병체질로서 당뇨병이된 사람에서는 肥滿은 절대로 금물이며, 비만한 당뇨병환자에서는 체중감소만으로 병이 컨트롤되는수가 많다는 것은 잘알려진 사실이다. 그렇다면 어느 정도의 체중이 가장 바람직한 것인가에 대한 대답은一律의으로는 할수 없으나, 發育이 끝난 직후 즉 20대초반의

증을 감소시키겠다는 것도, 식사를 줄이지 않는 불가능한 것이라고 알아야 할것이다. 그리고 心臟血管系에 심한合併症을 가진 重症당뇨병환자, 感染에 걸려있는 환자 등에서는 운동을 하면 안될것이다.

가장기본은 철저한生活療法, 적절한식이·운동요법으로 절반이상 컨트롤을 할수있어

◆...니 국민보건상 큰 문제가 아닐 수 없다. 당...  
 ◆...노병은 다른병들과는 다른 특이한 양상을 나...  
 ◆...타내는 만성병임으로 그 특징을 알아본다. ...

### ③ 식사요법

당뇨병의 식이요법이라고 하면, 무슨 특별한 식사를 하는 것이라고 오해하기 쉬우나 그런것이 아니며 『건강을 유지하는데 필요한 가장 올바른 食生活』을 말하는것이며, 이런意味에서 당뇨병환자가 아니더라도 같은 정도의 체격 연령작업량을 가진 사람이라면 누구에게나 권장할수 있는 이상적인 食生活이 바로 당뇨병의 식이요법이 되는것이다. 다시 말하면 열량(칼로리)에 있어서 부족하지도 않고 지나치지도않은 양의 식사이며, 各營養素(합수탄소, 단백질, 지방, 무기질, 비타민)의 배합밸런스가 좋은 식사인 것이다. 성인의 경우경작업을 하는 사람이라면 체중 1kg당 25~30칼로리(Kcal)를 섭취하면 충분한것인데, 대다수의 사람이 과다한 칼로리섭취에 습관이 되어 있으므로 糖尿食은 너무 적어서 배고프다는 말이 나오는 것이다.

따라서 당뇨병환자가 식이요법을 시작할때는 공복감으로 고통을 맞지만 2~3개월 참고 실시하면 공복감도 없어지게되는 것이다. 식이요법은 일생동안 계속되어야 하므로 환자의 食生活의 습관 기호에 따라調節되어야 하는데, 이를 위해서는 의사, 영양사의 지도를 잘 받아서 실행가능한 계획을 만드는것이 중요하다. 여기서 糖尿病治療의 기본이 되는 체중관리 運動療法 식이요법에 관해서 기술하였는데, 반수이상의 초기당뇨병환자는이 기본요법만으로 혈당 컨트롤 되고 合併症도 豫防이 되겠지만, 경구혈당하강제 인슐린주사를 필요로 하는 重症患者, 合併症이 이미 생긴 환자들은專門醫의 지도와 치료를 더욱철저히 받아야 한다는것은 두말할것도 없다고 하겠다.



基 獻 閱  
〈서울醫大〉  
〈내과교수〉

糖尿病은 당뇨병체질을 가지고 태어난 사람에게서 그체질에 맞지 않는 생활을 할경우에 나타나는 病이라고 말할수 있다. 그 체질에 맞지 않는 生活를 糖尿病發症의 環境요건이라고하며, 過飲 過食, 운동부족 여기에 따르는 肥滿, 그리고 정신적 육체적 시달림(스트레스) 등을 들을수 있다. 따라서당뇨병치료의 기본은 이체질에맞지 않는 생활을 개선하는데 있는것이다. 즉 당뇨병의 치료에 있어서는 약물이나 주사(인슐린)로써 치료하는 수도 있으나 기본은 『生活療法』이며 철저한 生活療法없는 다른치료법의 추가도 무의미하게 되는 경우가 많은것이다. 생활요법즉 식이요법과 운동요법만 가지고도 반수이상의 患者에서 당뇨병의 「컨트롤(Control)」이 이루어질수 있는것이다. 여기서 「컨트롤」이란 말은 일단 혈당도 정상화되고 병적상태가消失된것을 말하는데 생활요법, 즉 당뇨병체질에 맞는 攝生을

## 성인들 당뇨병 관리

소홀히 하면, 바로 병적상태로 되돌아간다는 의미로 사용되는 것이다. 당뇨병환자는 식이요법과 운동요법을 醫師 看護員, 營養士의 도움을 받아가며 일상생활안 단속하여야 된다는것을 이해하여야 할것이다.

이런 관점에 본다면 당뇨병의 치료는 환자 자신이 일생

하기 쉽다는 것이다. 초기에있어 병의 輕重은 血糖의 數值로만 알수 있는것인데 이시기에 치료를 소홀히 하면 高血糖이 계속되며, 5~10년이 지나가면 그야말로 견잡을수 없는 合併症이 생기게 되는것이다.

이 당뇨병의 합병증에서는눈

체중이 표준체중으로 참고가된다고 하겠다.

### ② 운동요법

적당한 운동은 당뇨병치료상 절대로 필요한 것이다. 체조, 산보, 살림살이, 기타 스포츠등 무엇이든지 좋으며 전신을 움직

## 시기 놓쳐 管理소홀히하면 高血壓등 계속되어 5~10년지나면 견잡을수없는合併症걸려 위험 비만은 절대禁物, 항상體重 조절을

에 걸쳐 실시해야 된다는 점에서 본인이 醫師노릇을 하여야 한다고 하여도 과언이 아닐것이다. 그러기 위해서는 이 당뇨병에 대해서 상당한 정도의 敎育을 받아야 될것이며, 糖尿病에 있어서는 敎育이 바로 치료의 일부라는 말이 나오게된 것이다. 현재 서울大學病院 중앙의료원을 위시하여 여러 중 합병원에서 환자敎育을 실시하고 있으니 환자분들은 참고하시기 바란다.

또한 강조할 점은 糖尿病은 그 초기에는 검사상 혈당이 높다는것을 확인하여 진단내려 지지만, 자각적으로 별로 괴로운데가 없으므로 醫師의 지시에 따라 섭생하는것을 소홀히

腎臟, 神經, 心臟 등의 중요한 臟器가 침범되고 생명도 단축시키게되는 무서운 결과를 초래하는것이다. 일단 이러한 합병증이 나타나게되면, 치료는 대단히 복잡하게되고 그 진전을 완전히 막는다는것도 대단히 어렵게 되는것이다. 따라서 당뇨병에 있어서는 합병증이 생기기 전에 生活療法를 철저히 하고 기타 療法도 醫師의 지시대로 열심히 따라하고, 이리하여 血糖値를 가능한한 정상에 가깝게 유지함으로써 합병증은 「豫防」하는것이 치료의 목적이라고 말할수 있겠다.

다음에 체중관리 운동요법, 식이요법의 원칙에 대하여 적어보기로 한다.

직인다는것이 중요한것이다. 주말 등산, 주말골프 등만으로는 불충분하며 매일 실시하는 운동이 필요한것이다.

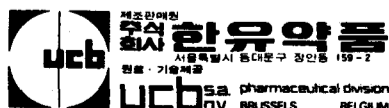
어떤 사람은 「자기는 상당히 운동을 많이 하므로 좀 더더욱어도 좋을것이다」고 자기판단을 하는수가 있는데, 상당한 운동을 하더라도 그 운동으로 사용되는 熱量(에너지)은 자기가 생각하는만큼 큰 것이 아니며, 보통의 운동의 경우 그것 때문에 食療法의 내용을 바꿀 필요는 전혀 없다고 하겠다. 즉 많이 운동을 하니 많이 먹어도 좋다는것은 당뇨병 치료에서는 語不成說이라고 하겠다.

또한 운동을 많이 하여 체

## Belgium UCB 뇌대사 부활제

## Outstandingly Unique!!

# nootropil



피로·권태감·기억력감퇴·의욕감퇴·두통 등의 자각증상을 나타내는 뇌순환부전·뇌동맥경화증은 등은 중년기 성인병의 불길한 예후입니다.

### 뇌순환부전증의 병인

40대 이후 점차적인 뇌신경세포의 기능저하로 인하여 포도당이 이용되지 못하여 뇌신경세포가 팽창됨으로서, 인접 뇌세포혈관을 압박하여 대뇌혈류량을 감소시키므로 본증상을 더욱 악화시킵니다.

### 독특한 약리 작용

뉴트로필은 혈뇌관문을 통과하여 뇌신경세포 레벨에 직접 작용하여, 뇌신경세포의 물질대사를 촉진시켜 이용되지 못하고 있는 포도당을 분해하여 ATP, 생합성을 촉진시켜 세포팽창으로 인한 국소빈혈을 해소시켜줍니다. 또한 ATP생합성으로 발생한 CO<sub>2</sub>는 모세혈관을 통해 정맥으로 흡수되는 과정에서 호흡촉진인자로 작용하여 뇌세포의 산소친화력을 촉진시키므로 뇌동맥경화증·뇌순환부전증·뇌혈관사고의 가장 이상적인 치료제입니다.

### 혈관확장제의 단점

- 혈관확장제는 평활근이완작용에 의하여 혈관을 확장시켜주는데 뇌혈관의 대부분을 차지하는 모세혈관에는 평활근이 없으므로 뇌혈관을 확장시키기 어렵습니다.
- C. V. A. 환자같이 뇌혈관이 파손된 환자에게 투여시 증세를 더욱 악화시킵니다.

### 적용증

- 뇌혈관사고 및 뇌순환부전
- 뇌졸중(중풍·반신불수) 및 뇌동맥경화증
- 두부의상 및 후유증
- 약물중독
- 일산화탄소 중독 및 후유증

### 포장

60, 100 캡셀, 캡셀당 200원 약품다 남용할지 좋은약도 효능없다. 총력인보!