



문 : 당뇨병에 대해서
알고 싶습니다.

답 : 당뇨병이란 인슐린이라는 체내의 물질이 부족해서 오는 병이다.

인슐린이란, 체조직이 당질을 에너지 원으로 이용하는데 필수적인 물질이다. 우리는 당뇨병환자의 혈중당질치가 비정상적으로 높다는 것과 당뇨가 나온다는 점을 이해하고 있으나 이질환에 관하여 모른게 확실한 것은 아니다.

일반적으로 고혈당, 당뇨등으로 특징 지워지는 이 당뇨병은 다양한 합병증이 혼합된 양상으로 나타나는게 특징적이다.

발병빈도는 우리나라 인구의 약 1~2%로 보고되고 있으나 국민소득의 향상, 식이문화의 서구화 등의 추세에 맞추어 점차 늘어나고 있는 듯하다.

당뇨병과 관련된다고 알려진 요인들은 크게 유전적 요인과 환경적요인으로 나눌수 있겠는데 '일란성 쌍생아 연구를 통해 알려진바, 한사람이 당뇨병일때 다른 한사람도 당뇨병을 갖게될 가능성이 높다는 사실로 미루어, 그리고 당뇨병 부모의 자녀들에서 발생빈도가 높다는 사실은 유전적소인이 중요한 역할을 하고 있음을 보여주는 예라고 할 수 있다.

이에 못지않게 중요한 것이 환경적 영향이다. 비만을 야기하는 식사습관, 바이러스감염, 약물의 영향, 노화, 정신적, 육체적 스트레스등이 여기에 속한다.

정상인에서는 소변에 당이 섞여 나오는 일이 거의 없다. 그러나 혈중의 당질양이 비정상적으로 160~180(mg/dl)을 넘어서면 소변중에 당이 나오게 된다. 당뇨병을 찾아내는 첫검사로 보통 소변검사를 이용하는 것은 이런 이유 때문이다.

과량의 혈당은 수분과 함께 소변의 형태로 제거되야 하므로 당뇨환자는 자주 소변을 보게되고 이 수분을 보충하기 위해 물을 많이 마시게 된다.

또 당 대사의 이상으로 체내의 조직에서는 단백질이 빠져나가므로 늘 허기를 느끼고 체중도 감소하게 된다. 지방조직 또한 분해가 증가되는데 이것은 모두가 이런작용들을 평소에 조절해주고 있는 인슐린이 부족한 때문이다. 극단적인 경우엔 산혈증(酸血症)이 와서 혼수에 빠지는 일도 있다.

사실상 당뇨환자의 괴로움은 당뇨자체에 있기 보다는 오랜기간이 경과한 후 자연히 따라오는 만성합병증에 기인한다.

대개의 무서운 합병증들은 혈관을 침범하여 변성시키므로 치유되기 힘들다.

만성합병증은 당뇨병을 10~15년 이상 앓은 후에 오는게 보통이지만 그보다 일찍 발생하는 경우도 종종 볼 수 있다.

합병증 발생을 피하는 방법으로 알려진 사항은 별로 없다.

다만 혈당조절이 잘될수록 합병증이 적게 온다는 것은 확실하다.

당뇨병관리에 관해서 간략하게 말씀드리면 당뇨병의 궁극적 목표는 환자상태를 가급적 정상에 가깝게 회복시켜주는 데 있다. 관리원칙은 다음과 같다.

첫째 정상체중을 유지하면서

둘째 당뇨병의 자각증상을 경감시키고

세째 대사를 개선시키며

네째 만성적으로 진행되는 합병증을 예방관리하며

다섯째 생산적인 생활을 하도록 권장한다.

일상생활을 하는데 위축되거나 지장을 느끼지 않도록 해야 할 것이다.

관리방법 및 당뇨치료의 주무기는 식이요법, 적당한 운동, 경구혈당강하제, 인슐린등의 요법이 있지만 이런 요법들이 실제로 효과적이라면 무엇보다도 바른 환자교육과 환자측의 성실한 실천이 으뜸이라 하지 않을 수 없다.

치료의 첫단계는 당뇨병에 관해 정확히 인식하는 일일 것이다. 그리하여

첫째 정확한 관리방법을 익히고

둘째 하루일과를 규칙적으로 계획하여 실시하며 충분한 휴식과 수면을 취하며 규칙적인 운동으로 순환을 도와 신진대사를 촉진시켜야 한다.

세째 주치의사로부터 처방되어진 관리방법을 정확히 시행하여야 한다.

네째 정상표준체중을 유지하기 위해

자주몸무게를 재며 조절하여야 한다.
다섯째 소변, 혈액중의 당농도를 자주 측정해 보고

여섯째 담배는 순환장해를 유발하므로 금연하여야 한다.

일곱째 합병증예방과 조기발견에 힘쓰며 합병증이나 다른 질병이 발생했을 때 주치의사와 상의하여 조기에 조치하도록 하여야 한다.

다음, 당뇨병 치료의 근본은 식이요법이므로 경구약이나 인슐린을 사용하는 경우에도 계속되어야 한다.

우선 열량섭취량을 정하여야 하는데 칼로리의 섭취량은 성별, 연령, 신장, 체중, 직업, 활동량을 고려하여 개개인 별로 계산해 낸다.

절제한 식이요법교육을 받아야 하고 운동, 인슐린, 경구약 등과의 조화가 이루어져야 한다.

식생활요령은 식사를 일정한 시간에 규칙적으로 하며 정해진 양을 먹되 다양한 조리법으로 하고 외식시에는 동물성기름이나 설탕을 많이 사용한 음식을 피하고 다양한 식품군이 골고루 포함된 비빔밥같은 음식을 선택하는 것이 좋다.

알콜 음료는 우리몸에 필요한 영양소가 결여된 식품이므로 제한하고 지방식품과 교환해서 열량을 얻도록 해야 한다.

또, 적당한 운동을 하면 몸안의 당대사가 활발해지며 근육에서의 당이용이 왕성해지며 근육 등 여러조직에서 유리지방산 이용이 증가되므로 고지방혈증이

감소된다.

운동의 종류로는 매일 할 수 있는 러닝 혹은 빠른속도의 보행 즉 1분에 80~100m 보행을 들수있고 식전보다는 식후에 가볍게 하는 것이 좋다.

하루 아침, 저녁으로 30분 정도가 적당하다.

※치료에 있어서 유의할 점은 정기적인 검사를 받고 반드시 의사의 지시에 따

라야하되 당뇨병은 완치가 되는 병이 아니므로 치료보다는 일평생동안 조절을 해야 되며 식이요법이 중요한 필수요법을 깊이 인식해야 한다. 그리고 적당한 운동과 휴식을 취해야 한다.

예방은 비만을 방지하고 당뇨유발약물사용을 금지하고 스트레스를 적절히 해소하도록 애쓰고 정기적으로 뇨당 및 혈당검사를 받는 것이 예방의 최선책이겠다. (서울지부 부속의원장 이증범 박사)

환기

관공서 사칭, 의료기구 팔아

관련 공공기관 주의 필요하다

관공서를 사칭하면서 의료기구를 판매하고 사라지는 유명회사가 있어 문제가 되고 있다.

'88년 8월경부터 전주·울산·서울·수원 등지에서 10여건 이상이 발생한 이사기 행각은 국립보건원·국립중앙보건연구원 등 중요 관공서를 사칭하고 에이즈 홍보를 한다고 한 후 여성용 질 세척기를 2만5천원에 판매해 온 것으로 밝혀졌다.

이들은 주로 관공서의 지시를 잘 따르는 공공기관에 전화를 걸어 에이즈에 대한 교육을 하고자 하니 일정을 잡아 국립보건원 에이즈 홍보과 전화번호○○번으로 연락을 달라고 한 후 전화를 끊는다고 한다. 한편 연락을 받은 기관에서 일정을 잡아 일러준 전화번호로 전화를 하면 국립보건원이라고 답변을

한 후 일정을 확인한다는 것이다.

여기서 전화번호가 일단 맞기 때문에 공공기관에서는 그대로 믿고 일정에 맞게 사람들을 동원하게 되고(예: '89. 7.25. 의보연합회 광주지부), 이들은 당일날 교육장소에 나타나 교육을 한 후 질 세척기를 팔고 간다는 것이다.

이같은 사실은 피해를 당한 공공기관의 신고에 의해 밝혀졌는데, 모든 사기행각이 다 그렇듯이 임기응변이 뛰어나고 눈치가 빨라 사람들의 심리를 교묘히 이용하고 있으며, 비교적 사람 동원이 용이한 공공기관을 주 대상으로 하고 있으니 관계 기관에서는 더 이상 이러한 사기극에 말려들지 않도록 조심해 줄 것을 관계당국은 당부하고 있다.