

당뇨병

편집부

마) 약물

코티손 혹은 그 유사약제(일반적으로 부신피질 호르몬제라고 부른다)는 실제 임상에서 많은 질환의 치료에 이용되고 있는데, 특히 우리나라에서는 관절염(혹은 신경통) 또는 피부질환 등에 효과가 있다고 하여 남용되고 있는 실정입니다. 그러나 이러한 부신피질 호르몬제는 인슐린의 작용을 방해하여 혈당을 올리고 당뇨병을 나타나게 하거나 당뇨병 자체를 악화시키는 수가 많습니다.

이외에도 고혈압을 치료할 때 쓰이는 이뇨제들은 인슐린의 작용을 변화시켜서 경구 피임약들은 인슐린의 생산을 저해하여, 당뇨병을 일으키거나 당뇨병 자체를 악화시키는 수가 많습니다.

이외에도 많은 약제들이 혈당을 증가시켜 당뇨병의 관리에 나쁜 영향을 줌이 알려져 있습니다. 이러한 약제들은 당뇨병에 걸리기 쉬운 체질(유전적 요인)이나 각종 환경적 요인을 갖고 있는 사람에게만 작용하며 당뇨병을 유발하거나 당뇨병 자체를 악화시키는 것으로 알려져 있습니다. 그러므로 당뇨병의 가족력이 있거나 현재 당뇨병을 앓고 있는 분들은 이러한 약제들의 영향을 고려하여, 다른 질

환의 치료시 꼭 의사와 상의후 투약을 받으셔야 합니다.

바) 임신

아기를 많이 낳은 부인들은 적게 낳은 부인들보다 당뇨병이 흔합니다.

아프리카에서 조사한 바에 따르면 아기가 6명 이상일 때는 그보다 적은 아이를 낳은 사람들보다 당뇨병이 훨씬 많음이 알려져 있습니다. 이는 임신때 분비되는 여러 호르몬들이 인슐린의 작용을 억제하여 당뇨병에 걸리기 쉬운 체질이 있는 부인들에게 당뇨병을 일으키거나 악화시키는 것으로 생각되어집니다. 또한 아기의 체중이 4kg이 넘는 거대아를 낳는 다든지, 여러번 사산, 유산, 혹은 조산을 했거나 양수과대증을 일으킨 부인은 임신중 당뇨병을 앓고 있거나, 후에 당뇨병에 걸릴 가능성이 많다고 알려져 있습니다.

사) 스트레스-각종질환, 외상 및 수술
어떤병을 앓는 동안- 예를들면 췌장염, 급성심근경색증, 폐렴 등의 심한 감염성 질환 등에서- 혈당이 올라가는 것을 흔히 보는데 이런 환자들에게 당뇨병의 병력이 없다면 병때문에 받고 있는 스트레스가 해소되면서, 즉 병이 나오면서



혈당이 정상화됩니다. 그러나 환자가 당뇨병에 걸리기 쉬운 체질을 갖고 있는 환자라면, 이때 당뇨병이 발현되고, 이 경우에는 병이 낫더라도 당뇨병은 계속 남아 있게 됩니다. 이처럼 어떤 질환을 앓고 있는 경우에는 그 질환이 스트레스로 작용하여, 인슐린에 반대되는 많은 호르몬들이 우리 몸안에 많아지게 되는데, 특히 췌장에서 글루카곤이 많이 분비되어 인슐린의 작용을 방해하여 혈당을 올리는 것으로 알려져 있습니다.

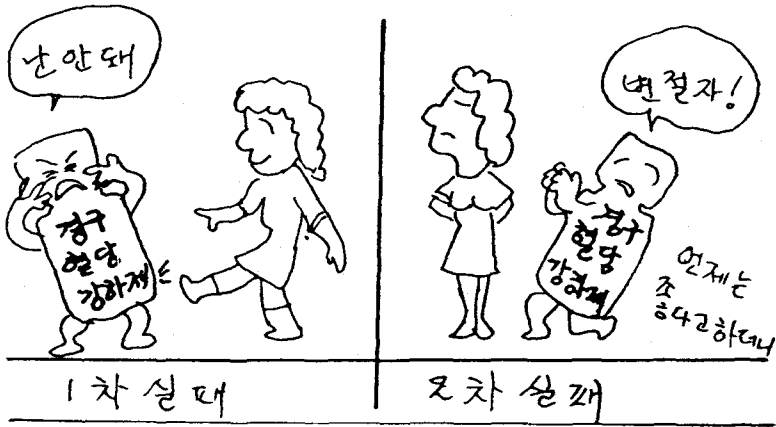
많은 분들이 흔히 자신의 당뇨병을 특정한 스트레스— 특히 갑작스러운 스트레스 즉 자동차사고, 수술, 크게 다친다거나, 친척의 죽음 등에 연관시켜 그 때문에 당뇨병이 생겼다고 할 때가 많습니다. 그러나 사고 때문에 췌장을 크게 다쳐(물론 이 경우에는 살아 남기가 어려울 것이지만) 췌장에서 인슐린을 거의 만들지 못하게 되는 경우를 제외하고는, 사고나 배를 크게 얻어 맞는다고 하여 당뇨병

이 발생하였다고 보기는 어렵습니다. 단지 전부터 별 증상을 느끼지 못한 채 앓고 있던 당뇨병이 사고에 대한 치료나 수술을 받기위해 혈당검가 혹은 요당검사 등을 다른 검사와 함께 시행하다가, 우연히 발견되는 경우가 대부분입니다. 그리고 순수한 정신적 스트레스 때문에 당뇨병이 발생하는 경우는 거의 없습니다. 물론 심한 정신적 스트레스가 있으면 인슐린의 작용을 방해하는 호르몬들이 일시적으로 몸안에 증가되나, 이 경우에는 곧 인슐린과 서로 균형을 이루게 되어 일시적으로 혈당을 상승시킬 수 있으나 당뇨병으로까지 진행되지는 않습니다.

이와 같은 스트레스는 다른 질환 혹은 신체의 변화에 의해 생겨나는 것으로 혈당을 올리거나, 또는 당뇨병을 유발 혹은 악화 시키지만, 이와 같은 스트레스의 영향은 당뇨병에 걸리기 쉬운 체질(유전적 요인)을 갖고 있는 사람에게만 나타납니다. 즉 당뇨병의 유전적 요인이 없이 단지 스트레스만으로 당뇨병이 나타나지는 않습니다. 또한 정신적 스트레스는 당뇨병의 발생에는 크게 영향을 미치지 못합니다. 하지만 현재 당뇨병을 앓고 있는 분들이 신경을 많이 쓰고 마음이 불편하며 늘 긴장상태에 있는 것은 당뇨병의 치료에 좋지 않은 영향을 미치게 됩니다.

3) 기타 요인들

여러가지 다른 요인들이 당뇨병의 발생에 영향을 주고 있을 것이 틀림없지만 현재는 이러한 다양한 요인들에 대하여 병산의 일각밖에 모르고 있는 실정입니다. 음식중의 어떤 물질(독성물질)이 인도 등에서는 문제가 되어 있고 아직도 잘 모르는 체내의 대사과정에 어떤 이상이



생기면 당뇨병이 나타날지도 모르며, 당뇨병에 걸리기 쉬운 체질을 유전시키는 유전자로 여러개가 있을 것으로 생각되지만 아직까지 분명하게 밝혀져 있지 않습니다. 국내에서는 과거 10여년전 RH787이란 쥐약이 배포되어 사람들이 자살목적으로 먹은 다음 심한 당뇨병을 일으킨 바 있는데 이러한 문제는 앞으로도 생길 가능성이 많이 있습니다.

3. 당뇨병의 증상

1) 당뇨병을 스스로 느끼는 최초의 증상은 다음(多飮), 다식(多食), 다뇨(多尿)의 현상입니다. 많은 양의 소변을 보게 되니까 자연스럽게 갈증이 심해지고 물을 많이 마시게 되는 것입니다. 그리고 항상 배가 고평 아무리 먹어도 공복감이 생기고 자꾸만 먹고 싶어집니다.

2) 처음에는 살이 쪼는 듯하나 점차 살이 빠지고 몸이 여위게 됩니다.

3) 피로와 권태가 쉽게 옵니다. 별로 한 일도 없는데 나른하고 매사가 귀찮을 때는 당뇨병의 초기증상으로 의심해 볼 필

요가 있습니다.

4) 피부 증상으로 부스럼이 잘 생기고 습진이나 무좀 같은 것이 잘 걸리는데 이것은 감염증에 대한 저항력이 약해져서 끓어도 잘 낫지 않는 것입니다.

5) 시력 장애가 생기는 망막증, 백내장, 눈의 조절 장애 등이 오는 수가 있습니다.

기타 신경증상으로 자율신경장애로 인해 손바닥이 붉어지기도하고 변비나 설사가 일어나기도 합니다. 잇몸에서의 피의 순환이 나빠져서 잇몸 염증이 일어나고 피가 잘 나며 빠지기도 쉽습니다.

또한 당뇨병의 증상중 가장 무서운 것은 무증상인데 아무런 증세가 없다가 병이 상당히 진행된 뒤 발견하고 놀라곤 합니다.

이외에도 고혈압, 신장염, 뇌졸중, 심장병 등이 합병증을 일으키기도 하므로 위험한 병인 것입니다.

4. 당뇨병의 치료방법

당뇨병은 일생 완치되는 병은 아니지

만 그 대신 올바른 치료로서 잘 조절하면 보통 건강한 사람과 다름없는 생활을 할 수 있습니다. 그러기 위해서는 다음 사항을 꼭 지켜야 합니다.

1) 정기적인 검사를 받도록 합시다.

당뇨병은 자신도 모르는 사이에 증상이 악화되기 때문에 치료효과가 약간 있다고 하여 정기적인 검사를 소홀히 하는 것은 위험합니다.

2) 반드시 의사의 지시에 따르십시오.

증세에 따른 치료방법과 지켜야 할 사항은 대단히 중요하므로 의사의 지시에 따라야 합니다.

3) 식이요법은 평생동안 해야 합니다.

당뇨병은 완치가 되는 병이 아니므로 치료 보다는 평생동안 조절을 해야 되고 그중 식이요법이 가장 중요한 필수요법입니다.

4) 적당한 운동과 휴식을 취하십시오.

증상이 가볍고 다른 합병증이 없을 경우 보통의 사무나 가사에 종사함으로써 악화되는 일은 거의 없습니다. 식이요법을 계속하고 규칙적인 생활과 충분한 수분을 취하여야 하고 근심, 고민 등 정신적인 스트레스는 갖지 않도록 해야 합니다.

5. 당뇨병의 예방

1) 과식을 삼가 해야 합니다.

이병의 증세중에는 자꾸 먹고 싶어지는 것이 있는데 절제없는 음식 섭취는 위험합니다. 자주 몸무게를 달아보고 체중이 늘고 있을 때는 운동을 해서 체중을 줄이거나 식사의 양을 줄여 칼로리의 과다 섭취를 피해야 하는데 이것이 당뇨병 예방의 필수 조건입니다.

2) 약을 남용하지 않도록 합시다.

당뇨병은 그 병태가 복잡하고 증세와 발병 원인에 따라 약이 다르기 때문에 반드시 의사의 지시에 따라서 약을 복용해야 합니다.

3) 감염증을 예방하고 조기치료를 합시다.

담도, 담낭, 췌장에 생긴 감염증은 위험하므로 이병에 걸린 사람들은 당뇨병에 각별히 조심해야 합니다. 만약 감염증에 걸리게 되면 빨리 치료하여 악화되지 않도록 하십시오.

4) 정기적으로 혈당 및 요당검사를 받도록 합시다.

당뇨병 조기발견의 목적은 조기치료로서 합병증을 미리 예방하는데 있습니다. 당뇨병은 완치가 잘 안되는 병이기 때문에 무서운 것이 아니라 그냥 내버려두면 반드시 합병증을 일으키기 때문에 무서운 병입니다. 당뇨병이란 진단을 받고도 그냥 내버려두면 실명이 되거나 뇨독증으로 사망하는 일도 생깁니다.

또한 생활환경도 잘 관리하여 당뇨병 예방에 만전을 기해야 할 것입니다. 卄

<보사부 자료제공>