

당뇨병의 관리



신순현
(중앙의대 교수)

사람은 음식물섭취를 통하여 얻은 영양분을 조직으로 보내 이용하므로서 힘을 얻어 활동하고 남은 여분은 지방, 발육하는데 이용되거나 몸에 저장하였다가 후에 필요한 경우에 이용하게 된다. 이때 인슐린으로 불리는 호르몬이 필요하다. 인슐린이 없거나 부족하게 되면 우리가 섭취한 영양분이 제대로 이용되지 못하게 되고 우리 몸에 저장되어 있던 영양분도 분해되어 빠져 나오게 된다. 당뇨병은 유전을 위시한 여러 원인에 의하여 인슐린이 제대로 분비되지 않거나 분비되더라도 작용을 하지 못하므로서 우리가 섭취한 영양분(탄수화물, 단백질, 지방질)이 이용되지 못하고 그대로 소변으로 배설되는 만성 소모성 대사질환이다.

발육 및 임신과 출산을 정상적으로 할 수 있도록 하며 성인의 경우 정상적인 사회활동을 할 수 있게 하는데 두고 있다.

이러한 목표를 달성하기 위하여는 식사요법, 운동요법, 약물요법(경구혈당강화제 및 인슐린 주사)이 조화를 이루어 잘 시행되어야 하며 여기에 당뇨병에 대한 정기적인 검사와 평가가 이루어져야 하고 당뇨병교육을 통하여 지식이 추가되어야 한다.

당뇨병치료의 기본은 식사요법으로 식사요법이 제대로 이루어지지 않으면 다른 치료방법의 효과를 기대하기가 어렵다. 당뇨병식사요법의

과의 차이, 활동의 정도에 따라 다르며 식단의 구체적인 사항은 전문 의사나 영양사에 도움을 받아야 한다. 당뇨병식사요법에서 중요한 것은 식품의 종류보다는 식사량을 지키는 것으로서 이를 위하여는 식품을 계속하는 습관을 가져야 한다.

식사요법과 더불어 운동요법이 당뇨병치료에 있어서 중요하며 비만한 당뇨병환자의 경우 운동요법을 제대로 시행하여야 체중이 감소한다. 운동요법은 근육에서 당과 지질을 소모시키므로서 대사를 개선시켜 주고 심폐기능을 강화시켜준다. 운동의 종류는 환자의 건강상태, 기호에 따라 달라지나 일반

작용기전은 체장에서 인슐린의 분비를 촉진시키고(인슐린의 증산) 인슐린의 작용을 좋게 하며 체내에서 당분의 흡수와 생산을 억제하는 작용을 한다. 경구혈당강화제에는 여러 종류가 있으며 효과는 개개인에 따라 다르므로 약물의 선택과 용량결정은 전문의사와 상의하여 결정하여야 한다. 경구혈당강화제를 사용하는 경우 몇가지 부작용이 있을 수 있으므로 정기적으로 혈당검사와 함께 부작용 여부를 검사하여야 한다.

인슐린 주사요법은 인슐린이 거의 분비되지 않는 소아형당뇨병과 당뇨병성 혼수 등 급성합병증이 발생한 경우와

근거됨 등이 있으며 시건 경과하면 발작, 의식장애가 나타나고 그대로 방치하면 사망에 이르기기도 한다. 경우 의식이 있으면 설렁이나 사망, 초코렛 등을 10-15gm정도 섭취하도록 하여 하며 의식장애가 있는 때에는 즉시 인근 병원에 이송하여 포도당주사를 맞아야 한다. 저혈당증은 식량이 불충분한 노년층에 발생하기 쉽고 오래 지속하므로 이때는 병원을 찾아야 한다.

당뇨병은 일단 발병하면 완치가 되지 않는 질환으로 장기간에 걸친 올바른 관리가 합병증예방 등에 중요하므로 정기적인 검사와 가결과에 따른 치료법의 정이 필요하다. 식사요법 운동요법이 항상 잘 유지되는 것이 아니며 경구혈당강화제나 인슐린주사요법의 우 한번 결정된 용량이 계속 유효한 것이 아니므로 수로 조정할 필요성이 있다. 물론 정기적으로 합병증 발생여부 및 진행여부에 한 검사 또한 필요하다.

당뇨병의 관리는 장시간 걸쳐서 하여야 하고 식사법과 운동요법 등 성격상리의 주체는 당뇨병환자 신이어야 하며 가족의 협와 격려가 절대적으로 필요하다. 따라서 당뇨병환자가족들은 당뇨병교육을 통하여 끊임없이 새로운 지식 얻어 당뇨병관리에 이용하도록 좋은 결과를 얻을 수 있으며 이렇게 하므로서 비노인과 같이 건강한 사회 활을 할 수 있다.

운동은 1~2개월 지나야 효과 나타나 체중줄일때 한달에 1kg씩이 바람직

최근 우리나라에서도 식생활의 개선에 따른 열량섭취 증가와 운동부족, 스트레스의 증가 등으로 당뇨병의 발생빈도가 급격하게 증가하고 있어 전인구의 3~4%를 차지하고 있으며 치료방법의 발달로 당뇨병성 혼수와 같은 합병증 급성합병증이 감소하여 당뇨병환자의 수명은 길어졌으나 이 병기간이 길어지고 당뇨병의 치료를 게을리하거나 소홀히하여 망막증, 콩팥장애, 신경병증, 동맥경화증으로 인한 고혈압, 심장질환, 뇌졸중 및 괴저 등의 만성합병증이 발생하여 고생하거나 사망하는 환자들이 증가하고 있어 이에 대한 대책이 필요한 실정에 있다.

의학의 발전에도 불구하고 당뇨병에 대한 완치는 아직 이루지 못하고 있으며 따라서 치료의 목표는 정상인에서와 같이 혈당과 혈청지질을 유지하고 표준체중을 유지하므로서 급·만성 합병증을 예방 또는 발생을 지연시키거나 치료하고 성장이나

목표는 표준체중을 유지하는데 있으며 현재의 체중이 표준체중보다 많으면 식사량을 줄여 체중을 줄여야 하며 반대로 현재의 체중이 표준체중보다 적으면 식사량을 늘려 체중을 증가시켜야 당뇨병의 조절상태가 좋아진다. 표준체중을 쉽게 구하는 방법은 신장(cm)에서 100을 뺀 후 0.9를 곱하므로 알 수 있다. 즉 키가 160cm인 사람은 54kg이 표준체중이 되며 키가 170cm인 사람은 63kg이 표준체중이 된다.

성인형 당뇨병의 경우 약 50% 이상에서 발병시 이미 비만상태에 있으며 따라서 식사요법은 대부분에서 식사량을 줄여야 한다. 비만증을 동반한 당뇨병환자의 경우 식사요법으로 체중이 감소하면 혈당이 개선되며 경우에 따라 당뇨병이 없어지기도 한다. 당뇨병 환자에서 식사량은 현재 체중과 표준체중

적으로 달리기, 수영, 자전거타기, 줄넘기 등의 전신운동이 좋으며 매일 30~60분씩 1주일에 적어도 3~4회 이상 하여야 하며 저혈당 방지를 위하여 식후에 하는 것이 좋고 저혈당시 사용할 수 있도록 당분이 함유된 간식을 휴대하는 것이 좋다. 당뇨병 조절상태가 좋지 않은 경우 운동으로 당뇨병상태가 오히려 나빠지는 경우가 있으므로 주의를 요한다. 식사요법이나 운동요법은 1~2개월 시행하여야 효과가 제대로 나타나며 체중의 증감은 1개월에 1kg정도가 바람직하다.

식사요법이나 운동요법으로 조절되지 않는 당뇨병환자의 경우 약물요법이 사용된다. 약물요법에는 경구혈당강화제(내복약)와 인슐린 주사약이 있다. 경구혈당강화제는 주로 당뇨병의 정도가 심하지 않은 비만형 성인형당뇨병환자에서 사용되며

수술을 받거나 염증이 심한 경우, 임신한 경우 및 내복약요법이 실패한 경우에 사용하며 부족한 만큼 인슐린을 피부에 주사로 보충하여 주게 된다. 인슐린주사 또한 많은 종류가 있으며 인슐린 종류의 선택과 사용법은 전문적인 기술에 해당되므로 반드시 전문의사와 상의하여야 하며 잘못 사용하는 경우 저혈당증 등 부작용이 심하고 빨리 나타나므로 주의하여야 하며 이를 예방하기 위하여는 주사량과 더불어 식사량과 식사시간을 꼭 지켜야 하고 저혈당증이 발생하는 경우 즉시 대처하여야 한다.

저혈당증은 혈당이 50mg/dl 이하인 경우를 말하는 것으로서 식사를 거르거나 심한 운동을 한 경우와 내복약이나 인슐린주사를 잘못 과량 사용한 경우에 오며 이때 주로 나타나는 증세로는 식은땀, 떨림, 심한 공복감, 두

한일약품

일본제약시장을 1년만에 석권한 성인병예방 치료제

메바로친

메바로친은 혈액의 흐름을 막아 각종 성인병을 유발하는 콜레스테롤(지방)을 제거하는 획기적인 신제품입니다.

동맥경화와 콜레스테롤

동맥경화는 동맥내벽에 생겨난 손상 부위에 콜레스테롤이라는 지방이 침착되어 소위 "플라크"라는 단단한 덩어리를 형성하는데 이것이 동맥내벽을 좁게 만들어 일어나는 질환입니다. 동맥경화증은 자각 증상없이 서서히 나타나기 때문에 콜레스테롤을 "소리없는 살인자"라고 부릅니다.

동맥경화와 합병증

● 뇌졸중(중풍)
뇌혈관의 동맥경화로 뇌동맥이 좁아져

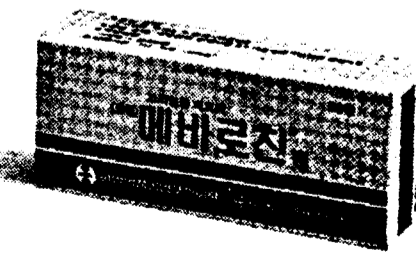
혈액순환이 줄고 뇌에 필요한 충분한 혈액과 산소공급이 방해를 받아 생겨나는 질환으로 콜레스테롤수치를 낮추면 예방이 가능합니다.

● 심장마비
심장에 피를 공급하는 관상동맥이 좁아져 혈액의 흐름이 차단된 상태로 호흡기관에 의한 통풍및 소크사의원인을 제공합니다.

● 협심증
심장의 혈액순환이 나빠진 결과로 가슴 현기증등이 목격하고 죄는듯한 증상이 나타납니다.

고콜레스테롤혈증 치료의 새로운 도전 "메바로친"

- 메바로친은 89년 일본에서 개발된 최신향약품으로 월 70억엔의 판매를 기록하고 있습니다.
- 필요이상으로 인체내로 들어오는 콜레스테롤을 효과적으로 배설시킵니다.
- 콜레스테롤을 만드는 간장에서만 작용하여 타장기에 영향을 끼치지 않습니다.



메바로친

표준소매가격 : 55,000원(50T)

본제품에 대한 자세한 문은 본사 PM4부에서 받고 있습니다.
TEL. (02)464-0861 교환 584