

당뇨노인의 일상생활 관리가이드

I. 관리의 필요성

최근들어 노인인구의 증가와 더불어 노인질환도 점차 증가 추세에 있다.

대부분의 노인질환은 만성으로 이는 고혈압, 뇌혈관질환, 허혈성 심질환, 당뇨병, 노인성 치매, 말초신경계 질환, 호흡기 질환 등을 동반한다.

만성질환은 급성질환과는 달리 그 원인·기간·병식·결과 측면에서 많은 차이가 난다.

이는 원인이 복잡하고 특별한 증상이 없이 서서히 점진적으로 시작되어 악화되므로 대부분 본인이 질병상태에 놓여 있음을 쉽게 인식하지 못하게 된다.

당뇨병도 다른 만성질환과 마찬가지로 노화됨에 따라 그 유병율과 심각성이 점차 증가되어 가는 질환중의 하나이다.

당뇨병은 노인에게만 국한된 질병은 아니지만 통계적으로 보면 다른 연령층보다 노인층에서 유병율이 높다.

특히 노인의 당뇨병이 중요하게 다루어지는 이유는 노인에 있어서 많은 합병증이 생기기 때문이다.

따라서 당뇨병 노인에게 많이 생길 수 있는 문제점을 파악하여 그들에게 제공해 줄 수 있는 간호가 무엇인지 모색해 보는 것이 중요하다.

II. 관리방법

당뇨환자에 있어서 치료의 기본원칙은 어느 연령층에서나 같다. 즉, 정상 혈당치를 유지하며 대사를 개선시키는 것이 치료의 목표라고 하겠다.

그러나, 노인에 있어서는 가능한 한 안전하면서도 이미 그들에게 형성되어 있는 라이프 스타일을 변화시켜 정상 대사 상태를 유지하게 해야 하며, 또한 그들의 질병과 관련된 여러 증상들을 경감시켜 편안한 삶을 영위하도록 해야 한다.

치료의 기본인 식사·운동·약물의 치료방법을 살펴보면,

특 ① 집



심영숙 (보라매병원 내과 수간호사)

① 식사(Diet)

식사관리의 목표는 칼로리 제한과 활동의 증가로 표준체중을 유지하게 하는 것이다.

기본 원칙으로는

① 균형 있는 식이로 탄수화물·단백질·비타민·무기질이 고루고루 든 음식과 섬유질이 많은 음식을 권장한다.

고지방 식사는 동맥경화증의 위험이 있으므로 피하는게 좋다.

② 음식물 섭취는 하루 세끼보다는 5~6회로 나누어 섭취한다.

③ 안정된 당조절을 위해 매일 일정한 열량의 음식을 섭취한다.

그러나 노인환자의 식사조절은 말하는 것만큼 쉬운 일은 아니다.

노인들도 수년간 자신의 윤리적·사회적 관념의 축적으로 식사습관이 굳어져 있을 뿐 아니라 경제적·신체적(치아장애·시력

장애 등)문제, 합병증 등의 문제로 제한된 식사를 해야하기 때문이다.

따라서 노인당뇨환자를 간호하는 사람은 이러한 문제를 잘 살피고 재조정해 줌으로써 식사에 따른 많은 문제를 해결해 주도록 해야한다.



② 운동

규칙적인 운동은 체중조절 및 혈당조절에 매우 필요하다.

또한 운동은 혈중 지질을 감소시켜 주

므로 심혈관 상태를 건강하게 유지시

켜 준다.

움직일 수 있는 노인은 테니스·산보·체조·수영 등의 규칙적인 운동을 권장하나 침상에 있는 노인에게는 침상에서 가능한 수동적 운동을 시키거나 물리치료를 받게한다.

운동시에 저혈당에 빠질 위험이 있음을 미리 알려주어 운동전에 음식을 섭취하게 하거나 비상식품을 휴대함을 강조한다.

또한 간호제공자는 그들의 규칙적인 운동 계획에 참가하도록 동기유발을 시켜주어야 한다.

③ 약물

모든 노인당뇨환자들이 인슐린이나 경구 혈당강하제를 쓰는 것은 아니며 많은 수가 식약요법으로 조절하고 있다.

인슐린이나 경구혈당강하제의 사용을 결정할 때에는 신중해야 한다. 이런 경우 간호제공자는 노인환자에게 투약시간 및 용량을 기억하도록 도와주어야 한다.

투약에 대한 혼동이 많이 일어나는데 여러번 먹거나, 여러 종류의 약을 먹는 일이 종종 일어나기 때문이다.

또한 중요한 것은 약물로 인해 저혈당의 위험성이 올 수 있다는 것을 기억해야 한다. 노인들은 위약 약을 좋아하는 경향이 있기 때문에 용량 초과시 위험을 초래하게 된다. 따라서 투약에 대한 철저한 교육과 이행여부에 대한 계속적 관리가 필요하다.

한편, 노인당뇨환자를 보살펴주는 가족구성원에 대한 교육이 이루어져야 하며 투약에 따른 집안의 물리적 환경도 세심하게 재고되어야 한다.

④ 발관리

노인당뇨환자는 자신의 발간호를 잘 수행하기 어려우므로 구체적인 방법인 “발관리의 십계명”을 반드시 교육시켜야 한다.

발관리의 십계명이란

① 매일 주의깊게 발을 관찰하여 상처가 나지 않았는지 살펴본다.

② 매일 발을 비누로 깨끗하게 닦고 발가락사이를 건조시킨다.

③ 어떠한 형태의 열도 발에 가하지 않는다(화상예방)

④ 절대로 맨발로 다니지 않는다(상처예방)

⑤ 발이 건조하면 로손이나 크림을 발라 주어 갈라지지 않게 한다.

⑥ 신발은 넉넉한 가죽구두나 운동화를 신는다.

⑦ 양말은 흡수성이 좋은 면이나 모로된 양말을 신는다.

⑧ 발톱은 바깥 자르지 말고 넉넉하게 한 일자로 자른다.

⑨ 강한 약제나 자극성이 강한 소독약은 화상을 일으키고, 색이 진한 약은 상처부위의 변화를 알아볼 수 없게 하므로 피한다.

⑩ 압박을 가하는 거들이나 콜셋·벨트의 사용을 금하며 너무 꼭 조이는 양말은 혈액순환이 안되므로 피한다.(다리를 꼬거나 책상다리자세·너무 오래 서있는 체위도 피한다.) 또한 흡연은 발의 혈액순환을 감소시키므로 금하도록 하며 정기적인 진찰을 받도록 해야 한다.

⑤ 검사

어떻게 소변검사 및 혈당검사를 해야 하는지, 이상이 있을 때는 어떻게 의사·간호

사를 찾아야 하는지 가르쳐야 한다.

또한 올바르게 매일 검사결과를 기록하도록 알려준다.

⑥ 기타

목욕을 자주하여 신체적 청결유지에 힘쓰게 한다. 또한 시력문제가 있으면 정기적인 안과검진을 받도록 하여 영구적 손상을 막도록 한다.

특히 노인의 안전적 측면을 고려하여 간호제공자는 가정에서 노인당뇨환자들이 가능한 한 손상을 받지 않도록 점검해 주어야 한다.

**당뇨정보센터
 교육프로그램
 안내**

◇ **교육프로그램**

- 영양분과(이화주 영양사):
매일 오후 2시~2시 50분
- 간호분과(최미순 간호사):
매일 오후 3시~3시 50분
- 약제분과(장은진 약사):
매일 오후 4시~4시 50분

◇ **전화상담**

:매일 오전 9시~12시

◇ **전화번호**

: (02) 745-2421~3

◇ **장소안내**

:서울시 종로구 명륜동 2가 8-28호
 (성균관대 입구에서
 돈암동 방면으로 100m)