

당뇨병 예방과 치료

정상 혈당의 유지 및 합병증 예방이 당뇨병 치료의 주요 목표

차례

1. 당뇨병이란?
2. 당뇨병의 원인
3. 당뇨병의 예방
4. 당뇨병의 증상
5. 당뇨병의 치료

당뇨라는 것은 다른 병과는 달리 완치라는 개념이 아닌 반치라는 개념으로 규정 지을 수 있다. 또한 아직까지 확실하게 밝혀진 치료법도 없는 실정이다. 따라서 여러가지 근거없는 치료법이나 성분을 알 수 없는 약제들이 우리 당뇨인들을 혼란스럽게 하고 있다. 이에 월간 당뇨에서는 당뇨전문지로서 이런 현실을 직시하고 당뇨인들에게 알차고 정확한 지식을 전달하고자 당뇨병상식이라는 고정란을 설정해 앞으로 당뇨란 무엇인가 하는 기본 개념부터 시작하여 당뇨합병증까지 광범위하고 폭넓게 다루으로써 당뇨를 잘 관리할 수 있도록 하는데 도움을 주고자한다. - 편집자 주

1. 당뇨병이란?

식사요법으로 표준체중 유지

현재 전 국민의 5%가 환자라고 보는 당뇨병이 나이에 따라 그 발병이 증가된다는 것도 잘 알려져 있다. 실제로 우리나라의 몇 가지 통계를 참고로 하면 65세 이상 노인에게서 약 10% 정도가 심하든 덜하든 당뇨병을 갖고 있다. 당뇨병을 의학적으로 정의하기는 쉽지가 않다. 다만 '당뇨병은 우리 몸속에서 당분의 이용을 조절하는 인슐린(Insulin)이라는 호르몬의 분비와 작동에 고장이 나 세포 속으로 들어가서 에너지로 이용되어야 할 당분이 혈액과 조직 속에 필요 이상으로 쌓여 여러 이상을 드러내는 병이다'라고 궁색하게나마 소개할 수 있다.

즉, 단순히 소변에 당이 나오는 병이거나 물을 많이 마시고 소변을 자주 많이 보는 병으로 간단히 규정할 수 없는 매우 다양하고도 세밀한 병이라는 것이다. 실제로 같은 당뇨병을 갖고 있는 환자들끼리도 증상, 상태, 치료가 다른 점을 볼 수 있다. 물론 과거에는 단순히 소변에 당이 나온다 하여 당뇨병(糖尿病)이라고 병명을 하였지만, 지금이라도 그 속사정을 살

퍼 보면 한두 가지의 지식으로 단정지를 수 없음을 자연스럽게 알게 된다.

2 당뇨병의 원인

유전 가능성 높아

당뇨병은 유전·환경 등의 요인 때문에 발생하기도 하지만 그 원인이 아직까지 확실하게 밝혀지지 않았다. 유전적 요인으로서 부모, 형제나 친지 중에 당뇨병이 있는 사람이 그렇지 않은 사람들보다 발병률이 훨씬 높은 것으로 나타났다.

이를 태면, 부모가 모두 당뇨병인 환자가 눈에 띄게 많다는 것이 전문가들의 의견이다.

또한 환경적 요인으로는,

- ① 늘 마음이 불편하고 긴장상태에서 오는 스트레스
- ② 비만
- ③ 노화
- ④ 교통사고 또는 화상을 입거나 대수술을 받은 후
- ⑤ 임신(임신, 유산 등)
- ⑥ 각종 세균 및 바이러스 등 미생물에 감염되었을 때
- ⑦ 부신피질 호르몬제, 고혈압치료제, 각종 신경통, 관절염, 피부 질환과 관련되는 약물의 장기투여 등이 있다.

그리고 당뇨병은 크게 인슐린 의존형(제1형)과 인슐린 비의존형(제2형)으로 나뉜다. 주로 소아에게 발병하는 제1형은 감기바이러스 등에 의해 췌장이 파괴되어 인슐린의 분비가 격감됨으로써 일어난다. 전체 당뇨병 환자의 2%내외가 여기에 해당된다. 우리나라 당뇨병의 주종

을 이루며, 40대 이후의 성인에게 주로 나타나는 제2형은 혈관 내에 인슐린은 있지만 여러 저항 요인으로 그 기능이 제대로 발휘되지 못해 혈관에 포도당이 축적되는 것을 말한다.

3 당뇨병의 예방

영양소 고루 섭취·운동 병행해야

당뇨병 예방 수칙

- ① 항상 영양이 균형잡힌 식사를 할 것
- ② 과식에 의한 비만이 되지 않도록 주의할 것
- ③ 자기 표준체중 조절에 주의할 것
- ④ 과로하지 않을 것
- ⑤ 음주는 적당히 할 것
- ⑥ 적당한 운동을 할 것
- ⑦ 금연할 것

4 당뇨병의 증상

다음(多飮)·다식(多食)·다뇨(多尿)

당뇨병은 다른 병처럼 약이나 수술로 완치되는 병이 아니다.

그러나 관리만 잘하면 합병증도 일으키지 않고 천수를 다할 수 있다고 전문가들은 말한다.

당뇨병을 스스로 느끼는 최초의 증상은 다음(多飮), 다식(多食), 다뇨(多尿)의 현상이다. 소변을 많이 배설하게 되므로 자연히 갈증을 느끼게 돼 결국 더 많은 수분을 섭취한다. 또한 아무리 먹어도 공복감을 느끼게 되는 것이 일반적인 증상이다. 또, 살이 찌는 듯하다가 점차 살이 빠지며, 피로와 권태가 쉽게 오고 별로 한 일도 없는데 나른하고 매사가 귀찮아진다.

뿐만 아니라 부스럼이나 무좀같은 피부병이

잘 걸리며 감염증에 대한 저항력이 약해져 굶어도 잘 낫지 않는다.

이 밖에도 망막증, 백내장 등 시력장애 외에도 자율신경장애로 인해 손바닥이 붉어지기도 하고 변비나 설사, 잇몸 염증이 일어나기도 한다. 당뇨병의 증상 중 가장 무서운 것은 무(無)증상으로서 아무런 증세가 없다가 갑자기 악화된 상태에서 나타나는 경우다.

이 밖에도 고혈압, 신장염, 뇌졸중, 심장병 등의 합병증을 일으키기도 하므로 결코 가볍게 생각해서는 안 된다.

5. 당뇨병의 치료

혈당조절 안 될 때 약물요법 선택

당뇨병은 원인이 다양한 만큼 발병원인을 제거할 수 없는 경우가 대부분이다. 그러므로 근본적인 치유가 어렵다는 얘기가.

따라서 당뇨병 치료는 완치가 아니라 정상 혈당을 유지하도록 관리하는 일임을 이해해야 한다. 이는 일상생활 속에서 지속적으로 실천해야 할 어려움을 겪고 있다.

당뇨병은 일단 합병증이 발생하면 이전의 상태로 되돌릴 수 없는 무서움이 있다. 따라서 합병증을 예방하는 것이 당뇨병 치료의 주요 목표가 되고 이를 위해서는 평소 정상 혈당을 유지하는 것 외에는 달리 방법이 없음에 유의해야 한다. 정상혈당을 유지하는 구체적 방법으로는 식사요법, 운동요법, 약물요법이 있다.

이들은 함께 사용할 때 만족할 만한 치료 효과를 거둘 수 있다. 이들 중 식사요법은 가장 어렵고 지속하기 힘든 것으로 알려져 있다. 실제로 이를 잘 지키지 못해 혈당조절을 못하는

환자들이 흔히 있다. 그러나 식사요법은 당뇨병 치료의 기본임을 명심해야 한다.

식사요법은 '무엇을 먹어야 하는가' 보다 '어떻게 먹어야 하는가' 하는 것이 핵심이다. 보리밥을 먹어야 할지, 잡곡밥을 먹어야 할지의 문제가 아니라 표준체중을 유지하기 위해서는 얼마만큼의 칼로리를 섭취해야 하는가를 생각하며 실천하는 것이 식사요법인 것이다. 필요한 칼로리가 결정되면 환자들은 의사와 영양학자들에 의해 이미 작성돼 있는 식품교환표의 도움을 쉽게 받을 수 있을 것이다. 달리기를 하려면 운동화가 필요하듯 당뇨병에서도 성공적인 식사요법을 시행하기 위해서는 식품교환표가 반드시 필요하다.

또 운동은 칼로리를 소모해 식사요법의 효과를 증진시켜 주는 효과가 있다. 합병증을 예방하고 스트레스를 해소해 혈당조절을 용이하게 한다. 운동요법으로 충분한 치료 효과를 보기 위해서는 일정한 칼로리의 운동량을 결정하여야 한다. 물론 운동 시작전에 신체조건에 대한 검사가 필요하며 운동이 오히려 해를 끼치는 것은 아닌지 점검해 볼 필요가 있다.

혈당이 너무 높은 사람은 운동만으로 혈당을 조절시킬 수 없고 식사요법이나 약물요법을 우선적으로 시행해야 한다. 식사요법이나 운동만으로 만족할 만한 혈당조절이 안 되는 경우나 신속히 혈당을 정화시킬 필요가 있을 때에는 약물요법을 시행한다.

약물요법은 인슐린주사를 맞거나 혈당강화제를 먹는 방법이다. 이는 반드시 식사요법과 병행해야 한다는 데 유의해야 한다.