

당뇨인이 정기적으로 받아야 할 검진들

당뇨병은 합병증을 유발하여 우리 몸의 여러 부분 즉 눈, 신장, 신경 등에서 병을 일으킬 수 있다. 그러므로 당뇨병의 치료는 철저한 혈당 조절을 통하여 병이 진행되는 동안에 발생할 수 있는 합병증을 예방하는 것이라고 할 수 있다. 최근에 엄격한 혈당 조절이 당뇨병의 합병증을 예방할 수 있다는 임상연구들이 보고되고 있다. 이러한 보고들은 10년 이상의 연구 결과들로서 당뇨병에서 혈당 조절을 더욱 철저히 해야 하는 중요성을 강조하고 있다. 그러나 불행하게도 이러한 합병증은 당뇨병인 자신도 모르는 사이에 발생할 수 있으며, 그 증상이 심하게 진행된 후에야 발견되기도 한다. 그러므로 당뇨병으로 진단되거나 당뇨병을 가지고 있는 동안에는 각 분야의 전문의에 의한 정기적인 검사가 필요하게 된다. 이러한 검사는 자주 받으면 좋기는 하겠지만 경제적인 면을 고려한다면 일정한 간격을 둔 효과적인 정기적 검사가 필요하게 된다.

혈당 검사

혈당 조절을 위하여 먹는 약이나 인슐린을 사용하는 당뇨병인에서는 혈당 검사는 자주 하게 되므로 정기적인 검사에 속하지는 않는다. 하지만 식사와 운동요법만으로 혈당을 조절하는 당뇨병인에서는 적어도 3개월에 한번은 병원을 방문하여 식전과 식후 2시간 혈당 검사를 받는 것이 좋다. 실제로 당뇨병으로 처음 진단시에 혈당이 많이 높지 않아 당뇨병이 심하지 않다는 말을 들은 환자 중에서 당뇨병을 그대로 방치하였다가 수년 후에 심한 합병증이 생겨서 병원을 찾는 경우도 빈번

하기 때문이다. 그러므로 정기적으로 자신의 혈당을 측정하여 보아야 한다. 또한 적은 용량의 경구혈당강하제로 혈당 조절이 용이한 환자에서도 정기적인 혈당 검사는 필요하다. 당뇨병 중에서 자가혈당측정기를 구비하여 집에서 수시로 혈당을 검사하는 경우

에도 정기적으로 병원에서 혈당 검사를 시행하여 서로간의 수치를 비교해보는 것도 많은 도움이 될 수 있다.

당화혈색소 검사

당뇨인에서 2~3개월 간격으로 혈당 검사를 받을 때 당화혈색소 검사를 함께 병행하는 것이 좋다. 당화혈색소란 최근 2~3개월간의 혈당 조절 정도를 알 수 있으므로 정기적인 혈당 검사시에는 이 지표가 중요하게 여겨진다. 예를 들면, 검사 당일의 혈당이 120mg/dL 이면 당일의 혈당은 조절이 잘 되는 것으로 보여 일단은 만족스럽겠지만 당화혈색소 수치가 높으면 최근 수개월 사이의 혈당 조절은 좋지 않았음을 의미하기 때문이다. 정기적인 검사에서 당화혈색소 수치가 7% 이하(정상인은 6% 내외)로 유지되어야만 혈당 조절이 잘 되고 있는 것으로 판정할 수 있다.

혈청 지질 검사

당뇨병환자에서 협심증이나 심근경색 같은 심장병이나 동맥경화증이 잘 동반되는데 혈당 뿐만 아니라 혈중 콜레스테롤 농도가 중요한 원인 인자로 알려져 있다. 그러므로 예방을 위하여 정기적으로 채혈하여 콜레스테롤을 포함한 혈청 지질 검사가 필요하게 된다. 여기에는 우리 몸 속의 총 콜레스테롤 농도 뿐만 아니라 중성지방, 고밀도 및 저밀도 콜레스테롤 농도도 함께 검사하게 된다. 검사결과가 정상 범위에 있으면 6개월 내지 1년에 한번씩 정기적인 검사가 필요하다. 하지만 콜레스테롤이나 중성지방의 수치가 정상 보다 높을 경

우에는 최소 3개월 간격으로 좀더 자주 검사하여 수치를 정상으로 낮추도록 노력하여야 한다.

단백뇨 검사

일반적인 소변검사는 대개 1년에 한번 정도 실시하는 것이 필요하다. 일반 소변검사에서 단백뇨가 있거나, 당뇨병이 5년 이상 된 당뇨인에서는 일반적인 소변검사 이외에 24시간 소변을 모아서 하루 동안에 소변으로 단백질 어느 정도 빠져나가는지를 검사하여야 한다. 당뇨병으로 신장 합병증이 생기는데 진행의 초기 단계에서 미세단백뇨(아주 적은 용량의 단백질 소변으로 빠지는 증세)가 발생하는데 이를 검사하는 것이다. 24시간 요검사에서 단백뇨가 발견되면 좀 더 세밀한 신장검사가 필요하게 된다.

눈 검사(안저검사)


당뇨병의 발병기간이 오래 되면 눈에 여러 가지 합병증이 생기게 된다. 당뇨병이 20년 이상 진행되면 환자의 60% 이상에서 당뇨병성 망막병증이 발생한다고 보고되며, 실명의 중요한 원인이 되므로 당뇨인은 눈 합병증의 발생에 주의를 기울여야 한다. 초기에 발견하여 망막을 광응고술(레이저 치료)로 치료하면 망막병증의 진행을 막을 수 있기 때문이다. 제 1형 당뇨병에서는 당뇨병 발생 후 첫 5년 동안에는 매년 안저검사를 하여야 한다. 하지만 사춘기 전에는 안저검사가 필요하지 않다. 제 2형 당뇨병에서는 처음으로 당뇨병으로 진단되었을 때 세밀한 안과적 검사가 필요하다. 시력 측정과 같은 일반적인 안과검사 외에 눈동자(동공)를 키우고 하는 안저검사(사진촬영)와 형광안저조영술(조영제 주사후 안저촬영)을 시행하여야 한다. 검사가 정상으로 나왔을 경우에는 1년에 한번씩 안저검사가 필요하며 형광안저조영술은 3년 정도 지난 후에 검사하면 된다. 그러나 혈당 조절이 되지 않

혈액검사	혈당검사	수시로, 적어도 1개월
	당화혈색소 검사	2~3개월
	지질검사	6개월~1년간격, 이상시 3개월
소변검사	단백뇨 검사	매년
눈 검사	안저검사	매년 이상시 3~6개월
흉부검사	혈관 신경검사	매년

※당뇨인에게 필요한 정기적인 검사

거나 단백뇨가 있는 환자에서는 처음부터 매년 시행하는 것이 좋다. 망막병증이 발견되면 3~6개월에 한번씩 검사한다. 당뇨병이 있는 여자가 임신을 하게 되면 망막병증이 빠르게 진행하는 수가 있으므로 더욱 자주 안과 전문의와 상의가 필요하다.

발(족부) 검사

당뇨병환자에서는 족부병변이 흔하므로 정기적인 발검사가 필요하다. 특히 발가락과 발 뒤꿈치 부위에 주의를 기울여야 한다. 하지와 발에 있는 혈관이나 신경 검사는 일년에 한번씩 전반적인 검사가 필요하다. 



김용성/
인하대병원 내분비내과과장