

당뇨병의 치료는 오늘 지금 바로 시작해야 한다

당뇨병이 있는 여성일지라도 마음먹기에 따라 건강한 아이를 낳을 수 있다

이전에는 당뇨병이라는 진단이 내려진 젊은 여성은 대부분 '이젠 결혼은 무리입니다', '출산은 포기해야 합니다' 라는 절망적인 선고를 받았다. 독신으로 평생을 지내거나 아이를 갖지 않는 부부들이 있었으나 대다수의 여성들은 결혼, 그리고 출산이라는 길을 걷고 싶었을 것이다.

그러나 결론부터 말하자면, 설령 당뇨병이라는 진단이 내려졌다 하더라도 충실한 결혼생활을 할 수 있고, 건강한 어린이도 출산할 수 있다. 분명히 옛날에는 당뇨병이 있으면 임신할 수 없었던가, 임신을 해도 거대아, 기형아가 된다는 두려움과 사산이 되는 확률이 높다고 했다. 때문에 결혼을 앞둔 젊은 여성이 당뇨병이라는 것을 알고 결혼을 포기하는 여처구니없는 일이 흔히 있었다. 그러나 의학이 발달된 현재는 당뇨병이 있는 여성의 임신, 출산이 차차 늘어나고 그러한 모자들은 원만한 사회생활을 영위하고 있다.

단, 건강한 출산을 위한 큰 전제가 있다. 임신하기 전부터 의사의 적절한 지도를 받으면서 혈당치를 철저히 정상으로 유지해야 된다는 것이다. 여기서, '임신하기 전'이란 부분을 꼭 기억해야 한다.

흔히 임신하고 난 뒤 병원에 찾아오는 환자들 이 있는데 이런 환자에게서는 문제가 일어날 빈도가 높아진다. 어린아이를 갖고 싶다면, 임신하기 전부터 진지하게 상담할 수 있는 주치의를 정해놓고 주치의의 지시를 정확히 지키면서 철

저한 혈당조절을 해야 한다.

그와 동시에 합병증의 유무를 확인하는 것도 중요한 일이다. 임신을 하려고 하는 경우, 혈당을 정상적으로 유지하기 위해서는 자신이 혈당을 직접 측정하면서 상황에 따라서는 때때로 인슐린, 즉 혈당을 내리게 하는 약을 주사하는 일도 필요하게 된다. 10개월 가까이 혈당을 철저히 조절해야 되기 때문에 주사의 방법, 인슐린의 양 등에 관해서 주치의와 밀접하게 상의를 하고 지도를 받도록 한다.

또한 임신하게 되면 합병증이 진행하기 쉽기 때문에 안저검사 등 합병증에 관련된 검진도 의사의 지시에 따라 반드시 하도록 해야한다. 물론, 배우자나 가족의 협력도 절대적으로 필요하다. 본인, 의료진, 가족의 협동이 잘 되어 가면 아무런 문제도 없이 건강한 아기의 첫울음 소리를 기쁘게 들을 수 있을 것이다.

당뇨병 교실이나 공개강좌에는 적극적으로 참여하는 것이 좋다

건강문제에 대한 관심이 점차 높아지고 있는 요즘, 성인병에 대한 여러 가지 공개강좌가 다양하게 열리고 있다. 특히 당뇨병에 대해서는 당뇨병 전문의가 있는 큰 병원에서 대개가 정기적으로 당뇨병 교실을 개설, 운영하고 있다.

교육은 전문의와 영양사, 간호사들이 맡아서 당뇨병 환자와 그 가족들에게 꼭 필요한 기초지식을 가르치고 있다. 당뇨병에 대한 올바른 지식을 얻고, 치료에 관한 최신정보를 알기 위해서는 적극적으로 참가해야 한다.



이러한 모임은 지식을 흡수할 뿐만 아니라 같은 병을 가진 '동지'들과 가깝게 되는 절호의 기회이기도 하다. 서로의 병상(病狀), 하고 있는 일, 가정생활 등을 서로 이야기한다는 것은 환자들과 가족들 상호간에 큰 격려가 되고 유익한 것이다.

당뇨병에는 사람마다 각기 다른 여러 가지 형태가 있는데 그런 것을 서로 피부로 느껴보는 것도 좋은 공부라 될 것이다. 다른 환자가 살아가는 방법의 지혜를 배우는 그 자체가 치료의 효과를 높이는 방편인 것이다.

병이란 것이 무엇인지, 병을 겪어본 동지가 아니면 서로 얘기가 통하지 않는 점이 있는 것이다. 가족이나 친지에게 얘기를 해도 어차피 그들은 나의 괴로움을 이해 못할 것이다라는 고독감이나 좌절감으로 평상시 입밖에 내지 않던 얘기도 동지이고 보면 솔직한 기분으로 얘기를 나눌 수 있게 된다. 이러한 교제도 장기전을 해야 하는 당뇨병 치료에 빼놓을 수 없는 요소이다.

그렇기 때문에 될 수 있는 대로 환자와 그 가족이 함께 참가하는 것이다. 사정으로 해서 직접 참가하지 못할 경우에는 다른 가족이 참가해서 모임에서 얻은 정보를 기록해서 전해 듣는 것도 유익한 일이다. 당뇨병 교실인 공개강좌에서 얻은 정보, 또는 어떤 의문점에 대해서는 그대로 넘기지 말고 적극적으로 주치의에게 문의하는 것도 중요한 일 중의 하나이다.

당뇨병의 치료는 오늘 지금 바로 시작해야 한다

당뇨병의 치료는 병원에 가는 날부터라고 생각

하지 말고, 오늘 지금 바로 시작해야 한다.

물론 당장에 엄격한 식사요법을 할 수는 없겠지만 적어도 폭음, 폭식은 피하고 식사는 규칙적으로 바르게, 술은 삼가야 한다. 병원에 가는 날부터 어차피 귀찮은 치료가 될 터이니 "그전에 마시고 싶은 대로 실컷 마셔버리자"라든가, "이 세상에서 마지막 포식이다"하고 좋아하던 것을 실컷 먹어치운다든가, 무절제하고 난폭한 생활을 하다가 병원에 찾아오는 당뇨인이 적지 않다.

문란한 생활로 인해 악화된 상태로 병원에 찾아오면 의사의 진단을 어렵게 하는 결과를 가져오기 쉽다. 실제로 통원치료, 그것도 식사요법만으로도 충분한 치료를 할 수 있었던 것을 문란한 생활을 했기 때문에 경구혈당강하제나 인슐린주사를 하지 않으면 안 되는 상황으로 판단되는 수가 있다.

의사의 정확한 판단에 방해가 되는 상태를 자기 스스로 만든다는 것은 얼마나 어리석은 일인가? 의사로서도 대단히 안타까운 점 중에 하나이다. 입원의 경우에도 이와 같은 일들이 많다. 병을 대단히 나쁜 상태로 만들어 놓고 일주일간의 입원으로써 병을 고치겠다는 환자도 있다.

일상생활에서 당뇨인으로서 병관리를 철저히 하면 입원할 필요가 없다는 것은 누구나 다 잘 알고 있다. 내일부터가 아니라 오늘부터 바로 당뇨가 있는 인생으로서의 생활인이 되어야 한다. >