

# 당뇨인은 담석이 생길 가능성이 더 높다

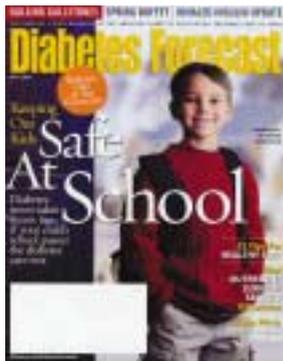
## 복통, 담석에 관해서 당신이 알아야 할 것들

당신 윗배에 지속적으로 날카로운 느낌의 아픔이 계속되고, 그리고 그것이 음식물 섭취 뒤에 일어났으며 그것이 당신의 밤잠을 설치게 해서 소화불량의 이유로 병원을 찾아갔다. 그러나 그것은 담석으로 확인되었다.

담석으로 인한 복부팽창 감이나 트림의 유발은 비만, 임신으로 인한 에스트로겐 레벨 증가, 호르몬 치료, 피임약 섭취 등 이런 많은 요소들이 그 원인이 될 수 있다. 또한 만약 당신 50세가 넘는 여인이라면, 그리고 만약 급격한 체중감소를 경험하고 있거나 콜레스테롤 레벨 감소를 위한 치료를 받고 있다면 더 많은 가능성을 지니고 있다.

그리고 당뇨인은 일반인보다 담석에 걸릴 확률이 2배나 높다.

## 담석이란 무엇이고 그것은 어떻게 생기나?



출처: Diabetes Forecast

담낭이란 당신의 간 바로 밑에 있는 작은 배(과일) 모양의 기관이다. 그것은 당신의 간과 장을 튜브 구조로 연결해주는 관(ducts)이라고 불리는 것이다. 담낭은 담즙을 생산

하고 저장하는 역할을 하는데 그 담즙은 소화 기능과 지방의 흡수를 돕는 복잡한 역할을 하는 액체이다. 음식물을 섭취할 때 담낭은 담즙을 관을 통해 배출하여 소장으로 보내 지방을 흡수하는 것을 돕는다.

담석은 담즙에서 빌리루빈(담즙중의 적황색 색소)이나 콜레스테롤이 굳어져서 돌같이 만들어지는 것이다. 그것은 모래알같이 작을 수도 있고 골프 공만큼 클 수도 있다. 담석에는 2종류가 있는데, 그 중 하나는 약 80%를 차지하는 콜레스테롤로 생기는 돌이다. 그리고 나머지 약 20%는 빌리루빈으로 인해 생기는 돌이다.

전문가들은 왜 당뇨인에게서 담석이 더 많이 생기는지 그 원인을 정확하게 밝혀내지 못하고 있다. 그러나 몇 가지 설득력 있는 이론은 있다. “그것은 비만과 관련이 있다고 생각됩니다만, 단지 그 이유만이 아닌 당뇨병이 담석을 유발하는 다른 직접적인 원인을 제공한다고 생각합니다.” 클레버랜드의 내과전문의 Byron Hoover는 말한다. 그는 당뇨병이 담낭에서의 담즙의 역할을 약화시킨다고 생각한다. 대부분의 원인은 신경장애로 볼 수 있지만, 신경장애가 없는 경우에도 담석은 생기는 경우가 있다. 그러므로 그는 담낭에서 담즙을 깨끗하게 비우지 못하는 것으로 보고 있다. 그 원인이 무엇이든 당뇨인들은 담석이 무엇인지 알아야 하고, 그것이 생기면 어떻게 되는지 또 그것을 어떻게 치료해야 하는지를 알아야 한다.

## 돌이 생겼습니까?

대부분의 당뇨병을 가지고 있는 사람들에게서 그 증상이 없다. 그러나 가끔 이런 돌들이 움직이기 시작한다. 이것은 보통 식사 후, 특히 지방질이 많은 식사를 한 후에 담낭이 담즙을 소장으로 보낼 때 나타난다.

만약 하나의 돌이라도 관에서 그 움직임을 막게 된다면, 그것은 얼마간의 고통을 야기한다. 그것이 담석에서 얘기하는 발작이다. 이런 고통은 보통 흉골이나 그 바로 오른쪽에서 느껴지며 그것은 어깨관이나 오른쪽 어깨 바로 밑까지 연결될 수 있다.

이러한 고통은 보통 최소 30분 이상 지속되며 때에 따라 1시간이나 하루 종일 지속될 수도 있다. 또한 구역질, 팽창감, 소화불량이나 가스가 찬듯한 느낌으로 나타날 수도 있다.

며칠에 걸쳐 반복되는 고통이나 발작은 담석이 악화되고 있음을 알려주는 신호일 수도 있다. 이병의 악화정도도 당뇨병인에게서는 더 빠르게 나타나며 그것은 다시 감염으로 나타난다. 그러므로 만약 당신이 어떠한 증상이라도 느끼기 시작한다면 전문의와 바로 상담하는 것이 중요하다.

만약 담석이 오랫동안 관에 자리를 잡는다면 그것은 심각한 감염이나 악화로 발전될 수 있으며 또한 그것은 담낭, 간, 췌장의 손상을 초래할 수 있다. 또한 그것은 삶에 위협이 될 수도 있다. 땀이 나거나 한기가 들거나 또는 열이 낮게 떨어지거나 흑색의 변, 피부나 눈의 흰 부위가 황색으로 변하는 등의 증상은 즉각적인 조치를 필요로 한다.

어떤 사람들은 담석의 증상을 한 달에 한번 또는 1년에 한번 경험했고 그 중 약 1/3의 사람들

은 그런 증상을 두 번 다시 경험하지 않았다고 한다. 이러한 사람들은 저지방의 식단을 섭취함으로써 다시 생길 수 있는 발작을 예방하는 것이 중요하다. 그러나, 이런 발작을 경험했던 사람들의 약 50~70%는 재발작을 경험할 확률이 크다.

지속적인 발작을 경험하는 사람들이나 지속적인 고통, 구역질을 경험하는 사람들을 위한 가장 일반적인 치료방법은 담낭을 제거하는 것이다. 이것을 한번 제거하고 나면 간은 담즙을 소장으로 바로 보내버린다. 가끔은 배를 찢고 수술해야 하는 경우도 있지만, 대부분의 경우가 복강경 수술법으로 해결할 수 있다. 복강경수술법은 하나의 큰 절개자국이 아닌 조그만 여러 개의 절개를 통해 소형 장비와 소형 카메라를 사용해서 시술되는 수술법이다.

담석의 다른 치료법으로는 약물과 충격파 치료법이 있다. 그러나 이것 중 어느 것도 수술만큼 효과가 있지는 않다. 그리고 담석이 자리를 잡고 남아있다면, 그것은 언젠가는 재발될 것이다.

## 그렇다면 어떻게 담석을 방지하는가?

담석을 확실하게 방지할 수 있는 방법이 나와 있는 것은 없다. 단지 담석에 걸릴 확률을 줄일 수 있는 방법이 있을 뿐이다. 적당한 몸무게를 유지하고, 만약 다이어트 중이라면 갑자기 너무 많은 무게감량을 하면 안 된다. 갑작스러운 무게감량과 800kcal 미만의 식사는 당신의 담석 걸릴 수 있는 확률을 높인다.

당신의 몸에 귀를 기울여라. 수상한 고통이 생기면 그 원인을 밝혀라. 담석은 초기에 잡는 것이 합병증을 예방될 수 있는 가장 큰 방법이다. 