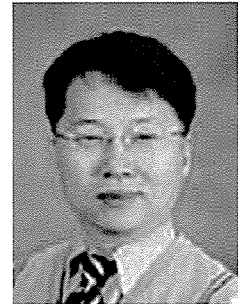


당뇨병환자의 동맥경화증

김형진 교수 / 관동대학교 명지병원 내분비대사내과



동맥경화증이란?

동맥경화는 혈관의 기능장애를 시작으로 혈구 세포 및 지방의 축적, 혈관세포의 증식 등 다양한 과정으로 혈관벽에 죽상경화반이 형성되는 현상을 말한다. 죽상경화반은 혈관을 좁아지게 만들어 혈액순환장애를 초래하며 파열되면 그 부위의 혈관을 폐쇄시키거나 혈관을 막아 증상을 유발하기도 한다. 혈관폐쇄시 발생하는 중요한 합병증으로 심근경색, 뇌경색, 하지혈관 폐쇄 등이 있고 혈관이 분포하는 거의 모든 장기에 문제를 일으킬 수 있다.

비당뇨인에 비해 더욱 심하고 빠르게 진행

당뇨병환자에서 동맥경화증은 당뇨병이 없는 사람들과 큰 차이는 없다. 하지만 당뇨병환자는 비당뇨인에 비해 동맥경화증이 더 자주, 심하게 발생한다. 예를 들면 동맥경화증의 중요한 합병증인 심근경색과 뇌경색은 당뇨병환자가 비당뇨인에 비해 2~5 배 높은 빈도를 보인다. 특히 하지동맥의 폐쇄는 당뇨병환자에서 월등히 높는데, 하지동맥폐쇄는 동맥경화증뿐만 아니라 고혈당 및 당뇨병의 유병기간에 의해 큰 영향을 받기 때문인 것으로 알려져 있다.

또 다른 중요한 차이점은 당뇨병환자의 동맥

경화증은 비당뇨인에 비해 매우 빨리 진행되는 특징을 가지고 있다.

동맥경화증의 원인

동맥경화는 노화의 한 과정으로 인식되고 있으나 흡연, 고지혈증, 고혈압, 고혈당 등이 중요한 원인으로 알려져 있다. 흡연자의 말초동맥 질환 발병율이 2~5배 정도로 높고 하지의 혈관통을 호소하는 사람의 84%에서 현재 흡연자이거나 과거 흡연의 병력이 있었다고 한다. 고지혈증은 콜레스테롤의 증가, 특히 저밀도 콜레스테롤의 증가가 가장 중요한 원인으로 지목되고 있다. 저밀도 콜레스테롤은 혈관벽에 직접 침착하여 동맥경화 병변을 유발하며 당뇨병환자에서 더 잘 일어난다. 지속적인 혈압의 상승은 혈관벽을 손상시키는 원인이 된다. 고혈당이 동맥경화증의 중요한 원인인지는 논란이 있지만 당뇨병환자에서 동맥경화증의 빈도가 높은 것은 명백하다.

동맥경화증의 증상

동맥경화증 자체로는 특별한 증상이 없다. 동맥경화증이 진행해서 합병증이 발생하면 증상이 나타나기 시작한다. 흉통이나 호흡곤란은 심장혈관의 이상을 경고하는 중요한 증상이다.

운동 시 흉통이나 호흡곤란이 발생하고 휴식 시 호전되며 강도가 심해진다면 심장혈관의 폐쇄의 진행을 암시하므로 즉시 병원을 찾아 정밀검사를 해야 한다. 특히 당뇨병환자는 동반된 신경병증으로 인해 흉통이 없는 경우가 있어 갑자기 심장혈관이 막혀 급성심근경색으로 생명을 위협하는 응급상황이 발생할 수 있으므로 주의해야 한다.

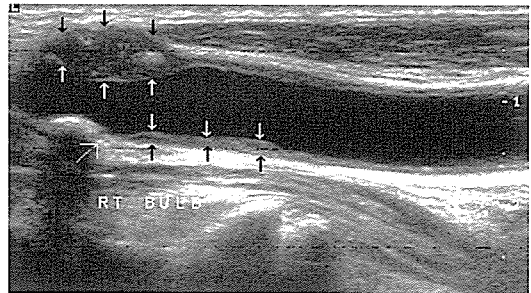
뇌혈관 이상의 증상은 매우 다양한데, 잠깐의 의식소실, 한쪽 손·발의 마비, 갑작스런 어지러움증, 시야장애, 발성장애 등이 있다면 빨리 신경과 전문의를 찾아 뇌혈관질환의 가능성을 확인해야 한다.

당뇨병환자에서 흔히 발생하는 하지혈관 폐쇄는 심할 경우 하지절단을 유발하기도 하므로 항상 염두에 두어야 한다. 종아리부위의 통증이 걸으면 심해지고 쉬면 호전되는 양상을 보인다면 하지혈관 폐쇄의 가능성을 생각해야 한다. 특히 하지통증으로 200m이상 연속해서 걸을 수 없다면 심한 동맥폐쇄를 의미하므로 전문의와 상의해서 정확한 진단과 치료를 받아야 한다.

올바른 생활습관과 금연 필수

비록 당뇨병환자가 비당뇨인에 비해 동맥경화증의 빈도와 정도가 심하다고 하지만 그 원인은 크게 다르지 않고 비교적 원인도 명백히 밝혀져 있으므로 올바른 생활습관과 적절한 치료를 받는다면 대부분 예방이 가능하다.

흡연은 동맥경화증의 매우 중요한 원인이므로 반드시 금연한다. 본인이 금연하는 것도 중요하지만 직장이나 가정에서 간접흡연도 피하도록 한다. 혈압은 수축기혈압을 130mmHg 미만,



61세 당뇨병환자의 경동맥 초음파 소견으로 화살표 사이의 동맥내벽이 두꺼워져 심한 동맥경화증 상태를 보이고 있으며 동맥경화로 인해 혈관내강이 좁아져 있다. 실제로 이환자는 이 사진을 촬영한지 2년 후에 급성심근경색증을 경험했다.

이완기혈압을 80mmHg 미만으로 유지하며 염분섭취를 제한하고, 운동을 해도 130/80mmHg 이상의 혈압이 나온다면 약물치료를 고려해야 한다. 고지혈증은 일반적으로 저밀도 콜레스테롤을 낮추는 것이 일차 목표이다. 기름기 있는 음식을 피하고 지속적인 운동에도 100mmHg 미만으로 떨어지지 않는다면 약물치료를 고려해야 한다. 당뇨병은 일반적인 혈당조절 목표에 맞추어야 한다. 공복혈당을 90~130mg/dl, 식후 혈당을 180mg/dl 미만으로 유지한다. 운동은 혈압, 혈당, 콜레스테롤 등을 떨어뜨리는 효과가 있으며 인체에 좋은 고밀도 콜레스테롤을 올리고 심폐기능을 향상시키므로 규칙적인 운동을 시행해야 한다. 비만은 혈압, 혈당, 콜레스테롤을 올리므로 식사조절과 운동으로 이상체중을 유지하도록 노력해야 한다.

동맥경화증에 의해 심근경색, 뇌경색, 발합병증 등을 경험한 사람은 다시 합병증이 생길 위험이 더 높으므로 보다 철저히 노력해야 하고 합병증을 예방하는 약물의 복용을 게을리하지 말아야 한다. ❧