

당뇨병약을 투여하면서 최대의 효과를 얻으려면?

어떻게 하면 복용중인 약이 최대의 효과를 나타낼 수 있는지 배우라

어떤 약을 복용하면서 단지 약을 삼키고 그 약이 제대로 작용하기를 기다릴 수 있다. 그러나 약이 최대의 효과를 나타내려면 환자 자신도 얼마간의 노력을 해야 한다. 전문의들은 당뇨병환자들에게 가능한 한 정상치에 가깝게 혈당을 조절하라고 독려한다. 혈당 조절을 잘 하면 당뇨 합병증 위험이 크게 줄어들 수 있기 때문이다.

당뇨 합병증은 가볍게 생각할 문제가 아니다. 당뇨병이 없는 사람과 비교하여, 당뇨병환자들은 심장 마비나 뇌졸중에 의한 사망 위험이 두 배 이상 높다. 또한 당뇨병 때문에 심부전, 실명에 이를 수 있고 발이나 다리가 절단될 수 있다. 그 외 다른 합병증으로는 다리나 발의 통증이나 감각 소실, 발기 부전, 소화 장애, 잇몸 질환등이 있다.

제 1형 당뇨병환자들에 있어 혈당 조절이란 하루에 수차례 인슐린 주사를 맞는 것을 의미한다. 당뇨병의 대부분을 차지하는 제 2형 당뇨병환자들은 흔히 1~2가지의 당뇨병약을 먹거나 가끔 인슐린 주사를 맞기도 한다.

운동+당뇨병약= 더 나은 혈당관리

어떤 약을 투여하던 건강한 생활습관은 혈당 관리의 기초가 된다. 당뇨병 약은 적절한 식사

관리와 규칙적인 운동과 함께 상호 작용하도록 디자인되어 있다.

미 국립 당뇨병교육프로그램을 이끄는 제임스 게빈 박사는 무엇보다 먼저 혈당 조절 효과가 입증된 모든 당뇨병약을 식사 요법과 운동의 보조 수단으로 생각해야 한다고 말했다. 그는 만약 운동을 하지 않고 식사요법도 따르지 않는다면 더 큰 어려움에 처하게 될 것이라고 덧붙였다.

제 2형 당뇨병 상태에서는 혈액내의 포도당을 세포 내로 이동시키는 체내의 인슐린 감수성이 부족하여 혈당치가 높아진다. 미국 내분비내과 학회장인 폴 제링거 박사는 우리 몸이 인슐린에 대해 민감하게 반응하도록 만들려면 운동과 체중 감량보다 더 나은 방법은 없다고 강조했다. 어떤 종류의 운동을 얼마나 많이 해야 하는가는 환자 개개인의 상황에 따라 달라진다. 그러나 어떤 경우이든 운동은 어찌다 가끔 산책하는 것이 아닌 실제적인 내용의 프로그램이어야 한다. 실제적인 운동프로그램이란 매일은 아니더라도 일주일 중 대부분의 날, 중간 강도의 운동을 30분 이상 하는 것을 의미한다.

일부 제 2형 당뇨병환자들은 당뇨병약을 복용하지 않아도 되는 시점까지는 생활 습관 개선만으로 혈당을 조절할 수 있다. 그 외 다른 환자들은 운동을 함으로써 복용중인 약의 용량

을 낮출 수 있다. 그러나 자신이 할 수 있는 노력을 기울임에도 여전히 당뇨병약을 많이 복용해야 하는 환자들도 있다. 즉 건강한 생활 방식은 모든 당뇨병환자에게 꼭 필요한 것이지만, 그 효과는 당뇨병이 시작된 초기에 진단을 받은 사람에게서 가장 확실하게 나타난다. 즉 진단 타이밍이 가장 중요한 것이라고 게빈 박사는 설명하였다.

혈당조절을 잘하려면 자주 혈당검사를 하라

꾸준히 혈당 검사를 하는 것도 약물 복용의 효과를 극대화 하는데 도움이 된다. 이것은 당신이 당뇨병약을 바꾸거나 목표 혈당치 쪽으로 혈당을 낮추려고 노력할 때 특히 중요하다. 미국 당뇨병협회 회장인 로버트 라이자 박사는 모든 당뇨병환자의 가장 궁극적인 목표는 정상 혈당치를 갖는 것이라고 말한다. 그러나 이렇게 하는 과정에서 가끔은 저혈당이 발생할 수도 있다. 정상 혈당치에 근접해갈 수록 혈당치의 균형을 유지하는 것이 더욱 어렵고 따라서 많은 주의가 필요하다고 라이자 박사는 말하였다.

미국 하버드 대학교 조슬린 당뇨병센터의 마틴 에이브러햄슨 박사는 더 자주 혈당검사를 할수록 좋다고 설명하였다. 더 자주, 다양한 시간대 (즉 식전, 식후, 아침, 취침 전 등)에 혈당 검사를 하면 당신은 당뇨병약이 몸속에서 어떻게 작용하는지에 관한 자세한 그림을 그려 낼 수 있다.

그러나 혈당검사를 하는 것 뿐 아니라 반드시 그 결과를 기록해야 하고 그 기록을 주치의에게 보여주어야 한다는 점도 잊지 말아야 한다. 에이브러햄슨 박사는 진료를 받으러 온 환자

가 혈당치를 기록한 수첩을 집에 두고 왔다고 말할 때 그 환자의 당뇨병 조절법을 조정하기가 매우 어려워진다고 말했다.

당뇨병 관리하기:

혈압과 콜레스테롤치를 낮춘다

게빈 박사는 당뇨병은 다른 모든 병이 시작될 수 있는 환경을 만들기 때문에 빨리 혈당관리를 시작할 필요가 있다고 설명했다. 그러나 당뇨병 관리만으로는 충분하지 않다. 당뇨병환자에서는 혈압과 혈중 콜레스테롤이 모두 높아지는 경향이 있기 때문에, 그 수치에도 주목해야 한다.

게빈 박사는 당뇨병환자의 혈압관리는 신장을 보호할 수 있는 유일한 방법이라고 말했다. 혈압을 정상 범위로 유지하면 뇌졸중 예방에도 도움이 될 수 있고, 당뇨성 안과질환이 있는 환자에서 시력 상실로 악화되는 과정을 늦출 수도 있다고 덧붙였다. 혈중 콜레스테롤치를 낮추면 심장병 위험이 낮아질 뿐 아니라 말초혈관 질환도 예방된다. 말초혈관질환은 특히 혈액순환 장애라고 불리는데, 혈관이 막혀 다리가 발에 통증과 감각소실이 초래되는 질환이다.

때로는 올바른 식ைய법, 체중감량, 운동만으로 혈압과 콜레스테롤을 조절할 수 있다. 그러나 어떤 사람들은 혈당과 혈중 콜레스테롤을 조절하기 위해 콜레스테롤을 낮추는 스타틴 약물이나 혈압약을 복용해야 할 것이다.

매일 저용량의 아스피린을 복용하면 심장병의 위험을 낮추는데 도움이 되므로 권장되고 있지만 아스피린 복용에 관해서는 먼저 주치의에게 문의해 보아야 한다. 