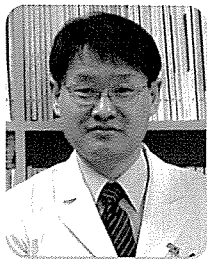


신장합병증, 지금부터 조심하자



경북대학병원 신장내과
김용림 교수

당뇨병이 있는 경우 혈당검사 외에도 정기적인 미세단백뇨, 단백뇨, 신장기능 검사, 빈혈, 골대사검사, 영양상태 검사 및 지질의 검사가 필요하다.

당뇨병(제 1형 및 2형)이 생긴 후 10~15년이 지나면 약 25~45%에서 신장합병증이 발생한다. 신장합병증이 잘 발생하는 고위험군은 다음과 같다. 1)혈당조절이 잘 되지 않는 경우 2)고혈압 3)단백뇨 4)고지혈증 5)고단백식이 6)흡연 7)유전적 요인. 이와 같은 고위험 요인 중 1)~6)은 생활습관이나 약물로 조절이 가능하다. 즉 유전적 요인 외의 나머지 위험요소를 제거함으로써 신장합병증을 막을 수 있다. 이 중 가장 중요하고 기본이 되는 것은 생활습관의 조절이다.

매일 규칙적인 운동, 소금 섭취량 조절

매일 규칙적으로 30~60분 정도 운동을 하는 것이 좋다. 규칙적인 운동이 처음에는 약간 힘들 수도 있기 때문에 점진적으로 운동의 양을 늘려 가는 것이 좋다. 규칙적으로 운동을 하면 혈당·혈중 콜레스테롤 수치와 혈압 그리고 체중을 조절하는데 큰 도움이 된다. 운동의 강도는 운동 중 약간 땀이 나는 정도로, 옆 사람과 이야기 하는 데는 힘이 들지 않는 정도가 적당하다. 다음 운동 시작 전에도 근육의 피로가 남아 있을 정도로 심한 운동은 바람직하지 않다.

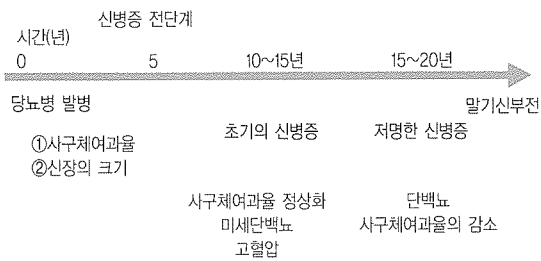
소금의 섭취는 하루 6g(나트륨 2.4g) 이하로 줄이고 체중은 체질량지수[체중(Kg)/키(m²)]를 25 이하로 유지하는 것이 좋다. 예를 들어 170cm의 키에 몸무게가 72Kg이면 체질량지수는 25이다. 담배는 완전히 끊어야 하며 술은 줄이는 것이 좋다. 포화지방·트랜스지방의 섭취를 줄이고 단백질의 섭취는 하루 체중(Kg)당 0.8~1.0g이 적당하나 단백뇨가 뚜렷하게 나타나면 하루 체중(Kg)당 0.8g으로 줄여야 한다.

정기적인 미세단백뇨 검사 필요

당뇨병에 의한 신장합병증으로 가장 먼저 나타나는 검사소견은 미세

단백뇨이다. 미세단백뇨가 발견되면 신장합병증이 시작된다는 신호이므로 혈당의 철저한 조절이 필요하다. 미세단백뇨의 단계를 지나면 단백뇨가 더욱 저명해지고 더 진행되면 혈중 크레아티닌이 증가한다. 혈중 크레아티닌, 나이, 체중, 성별을 알면 신장기능을 계산으로 구할 수 있다. 혈중 크레아티닌이 증가하기 시작하면 신장에서 조혈호르몬의 생성이 감소되어 빈혈이 발생한다. 또한 뼈의 대사에 이상이 생길 수 있으므로 이에 대한 검사도 필요하다. 영양상태의 저하도 발생할 수 있으므로 이에 대한 주의가 필요하다. 콜레스테롤 같은 지질의 이상은 신장합병증을 악화시키므로 이에 대한 추적 검사가 필요하다. 이상과 같이 당뇨병이 있는 경우 혈당검사 외에도 정기적인 미세단백뇨, 단백뇨, 신장기능 검사, 빈혈, 골대사검사, 영양상태 검사 및 지질의 검사가 필요하다.

당뇨병성 신병증의 자연 경과



신장의 기능을 저해하는 요인 제거

신장의 기능을 악화시킬 수 있는 많은 외부 원인들이 있고 이를 피하는 것이 대단히 중요하다. CT를 찍을 때 사용하는 조영제, 탈수, 소염진통제 및 일부 항생제는 신장의 기능을 악화시킬 수 있다. 따라서 위의 약제를 사용하는 경우 세심한 주의가 필요하고 이미 신장의 기능이 저

하되어 있는 경우에는 용량의 감량이 필요하다. 무분별한 약제의 사용, 세균감염, 일부 건강 보조식품 및 한약의 경우 신장에 무리를 줄 수 있으므로 담당의사와의 상의가 반드시 필요하다.

신장합병증이 있는 당뇨병환자가 주의해야 할 약물

우리가 복용하는 약물은 몸에 흡수되면 콩팥이나 간을 통해 배설된다. 따라서 콩팥을 통해 배설되는 모든 약은 조심해야 한다.

- 소염진통제 : 소염진통제는 직접적으로 콩팥에 손상을 줄 뿐만 아니라 신장기능도 감소시키므로 조심해서 사용해야 한다.
- 스테로이드계통 약물 : 부종을 일으키고 당뇨병을 악화시킨다.
- 한약이나 보약 : 한약이나 보약도 일단 흡수되면 콩팥으로 배설되어야 하는데 콩팥기능이 저하되면 배설이 안 되어 우리 몸에 쌓이면 독성을 나타내므로 주의해야 한다.
- 효과가 불분명한 영양제, 건강 보조식품 : 비타민 중 물에 녹지 않는 지용성 비타민은 흡수되면 배설되지 않으므로 조심해야 한다. 건강보조식품 중 야채나 과일을 건조분말 처리한 것은 칼륨(K)이 많이 함유되어 있어 심장마비를 일으킬 수 있으니 복용하지 않도록 한다. 유기농 제품이라고 해서 칼륨(K)이 적게 포함되어 있는 것이 아니므로 복용 시 의사의 지시에 따른다.



무분별한 약물 복용은 당뇨병환자의 신기능을 악화시키므로 세심한 주의가 필요하다.