

# 애독자세상

본 코너는 <월간당뇨>를 보시는 독자 여러분들의 질문과 건의사항을 모아 답변과 방향을 제시하는 코너입니다. <월간당뇨>를 보고 당뇨관리에 관한 궁금한 점, 그 달 내용에 관해 의문 나는 점, 당뇨관리를 하면서 궁금한 점 등을 엽서를 통해 보내주시면 성실하게 답변해 드리겠습니다.

72세 환자입니다. 작년 혈당검사를 했을 때 저혈당이지만 심각한 정도는 아니라면서 병원에서선 초콜렛이나 사탕같은 것을 자주 드시라고 권했습니다. 그런데 최근 얼굴이 붓고 여기 저기 쑤시고 피곤해서 검사를 받아보니 공복 시 혈당수치가 210정도가 나왔네요. 게다가 골다공증에 관절염까지 왔는데 운동을 어느 정도 해야 좋을지요. 그리고 당뇨가 갑자기 생길 수 있나요?

내분비내과에서 당뇨병만을 생각하면 운동을 해야 혈당이 내려갈 수 있고요, 신경외과에서 골다공증이나 관절염이 있는 환자에게 운동을 하게 할 경우 여러 부작용이 발생할 수 있기 때문에 하지 말라고 하는 것 같습니다. 그러므로 당뇨와 관절염, 골다공증을 같이 진료받을 수 있는 종합병원에서 협진이 이루어 져야 할 것 같네요.

그리고 당뇨병이 발병하는 원인은 매우 다양하기 때문에 단정적으로 말할 수 없습니다. 관절염, 골다공증을 치료할 때의 스트레스와 약물 섭취, 운동부족 등으로 갑자기 올수 있다고 생각합니다.

설탕대신 올리고당을 장기간 섭취해도 되나요? 가족 중 당뇨병환자가 아닌 사람도 올리고당 장기간 섭취 시 문제가 발생하지 않나요?

올리고당은 소화효소에 의해 분해가 되지 않고 소장에서 흡수가 되지 않으며, 대장까지 도달해야만 비피더스균에 의해서만 분해 흡수되므로 대장건강에 좋고 혈당을 올려주지 않으므로 당뇨병환자나 다이어트 하는 분들이 많이 이용합니다. 그러므로 올리고당은 당뇨병환자뿐만 아니라 일반인에게도 좋은 것이므로 가족 모두가 사용해도 좋습니다.

발의 굳은살 때문에 신경을 많이 쓰는 편인데 관리법을 좀 알려주세요.

당뇨병환자의 경우 발에 굳은살이 생겼다고 칼이나 티눈약 등으로 제거하는 것은 위험합니다. 우선 의사에게 자문하는 것이 가장 바람직합니다. 대개 환자들이나 그 주위 사람들이 무심코 혹은 이득이 되리라 생각하는 것이 의학적으로나 실제로 심각한 문제를 만드는 경우가 많이 있습니다. 그러나 남들이 좋다고 하거나 혹은 남에게 좋았던 것이 당뇨병환자, 특히 당뇨병성 족부질환 환자에게 안 좋을 때가 많습니다. 무엇인가 발에 좋은 것이라 생각되어 시행하려고 하면 반드시 의사(족부외과 의사)에게 한 번이라도 물어보고 정하는 것이 필요합니다. 물집이나 부기, 열기, 출혈, 피부색 변화 등 비정상 소견이 나타나면 속히 의사의 진찰을 받도록 해야 합니다.