

당뇨병과 두통

김상진 교수 / 순천향대학교 천안병원 내분비내과



두통은 매우 흔한 증상으로 성인의 60~70% 정도가 일년에 적어도 한번 이상의 두통을 경험한다고 합니다. 두통이 있는 경우 많은 환자들이 머리에 이상이 있을 것으로 걱정하는 경우가 많은데 실제로 뇌종양이나 뇌출혈 등의 심각한 질환이 두통의 원인인 경우는 매우 드뭅니다.

두통의 원인은 매우 다양하나 거의 대부분은 특정 원인을 찾을 수 없는 긴장형 두통, 편두통, 군발성 두통 등과 같은 일차성 두통이 그 원인입니다. 특정 원인에 의한 이차성 두통은 매우 다양하여 현재 300여개 이상의 원인이 알려져 있으며 여기에는 이비인후과질환(중이염, 축농증), 안과질환(녹내장, 굴절 장애), 치과질환(치주염, 충치), 감염성질환(뇌수막염, 뇌염, 뇌기생충 감염), 외상질환(뇌진탕, 뇌좌상), 뇌혈관질환(뇌출혈, 지주막하출혈), 뇌질환(뇌종양, 고혈압), 특정 약물 및 가스중독, 알코올중독, 니코틴중독 같은 중독 등이 있습니다.

당뇨병환자에게 나타나는 두통

당뇨병환자의 두통 발생률에 대해서는 두통이 증가한다는 보고와 두통의 발생이 오히려 감소한다는 보고 등 서로 상이한 결과를 보고하고 있습니다. 그러나 특정 원인에 의한 두통이 당뇨병과 연관되어 증가할 수 있는데 당뇨병환자와 관련이 있는 두통이 발생할 수 있습니다.

▲ 고혈압으로 인한 두통 발생

당뇨병환자에서 많이 동반되는 고혈압에 따른 두통으로 특히 아침에 심해지는 머리 뒤쪽(후두부)의 두통이 있을 수 있습니다. 당뇨병환자 중 많게는 반수 정도가 고혈압을 가질 수 있으므로 당뇨병환자는 혈압을 자주 체크해야 하며 고혈압 발견시 조기에 치료를 시작하여 동맥경화증의 합병증이 생기는 것을 예방해야 합니다.

▲ 저혈당 또는 혈당의 급강하로 발생하는 두통

당뇨병 치료 과정중에 발생할 수 있는 저혈당이나 혈당이 갑자기 낮아지는 경우 두통이 발생할 수 있는데 음식을 장시간 섭취하지 않으면 혈당치가 낮아지고 이로 인해 뇌로 충분한 혈당을 공급하기 위하여 뇌혈류를 빠르게 하고자 혈관수축이 일어나게 되며 이로 인해 혈관주변의 말초신경이 자극되어 두통이 유발되기도 하고, 또



■ 당뇨병 돋보기 I

는 혈관수축에 뒤따르는 혈관팽창에 의해서도 두통이 발생합니다. 기존에 있던 편두통 등도 혈당이 갑자기 많이 떨어지는 경우 두통이 유발되기도 합니다. 따라서 이러한 저혈당에 따른 두통을 피하기 위해서는 하루에 규칙적으로 세 끼 식사를 하여야하며, 본인에게 배정되어 있는 우유와 과일로 간식을 규칙적으로 하는 것이 좋습니다.

만약 아침 기상시 머리가 개운치 못하고 머리가 아플 경우는 새벽녘 저혈당의 발생이 그 원인일 수 있습니다. 이럴 때는 자가혈당측정기로 새벽 혈당을 측정하여 그 수치가 낮다면 담당 주치의와 상의하여 경구약제나 인슐린 양을 재조정하여야 합니다.

▲ 식습관으로 인한 두통

특정 음식물에 의해 두통이 야기될 수 있는데 만성 두통을 가지고 있는 환자들은 즐겨 먹는 음식물과 식생활 습관을 점검해 볼 필요가 있습니다.

치즈, 식초, 초콜릿, 양파, 적포도주, 호도, 콩, 파인애플, 바나나, 시금치, 요구르트, 청어, 동물의 간과 콩팥 등과 같이 아민(amine)이 많이 함유된 식품과 간장, 중국음식, 인스턴트 캔 수프, 호도, 땅콩, 감자 및 옥수수 스낵류, 가공 조미료 및 육류조리용 첨가제, 샐러드의 드레싱, 마요네즈 등에 많이 함유되어 있는 L-글루타민산 나트륨, 핫도그, 소세지, 베이컨, 훈제 생선, 캔에 들어있는 햄, 소금에 절인 소고기, 페퍼로니 등에 많은 아질산염, 설탕 대용으로 당뇨병환자에서 사용되는 그린스위트, 화이트스위트와 같은 아스파탐, 홍차, 코코아, 커피, 콜라와 같이 카페인을 많이 함유한 식품과 음료수는 강력한 두통 유발인자로 알려져 있습니다.



특히 카페인의 경우 일차적으로 뇌 표면의 혈관을 수축시키지만, 이후에 카페인의 효과가 소멸되면서 혈관을 확장시키므로 두통을 야기하게 됩니다. 하루에 2~3잔의 커피를 마시면 혈관이 수축하는 작용이 우세하나, 4잔 이상을 마시면 혈관확장작용이 우세해지게 되는데 따라서 적당량의 커피는 이미 확장되어 있는 혈관을 수축시킴으로써 두통을 경감시키나, 커피를 너무 많이 마시면 오히려 혈관을 확장시킴으로써 두통을 유발하게 됩니다. 또한 커피를 자주 많이 먹는 사람이 갑자기 커피를 마시지 않게 되면 수축된 혈관이 반동적으로 확장하기 때문에 머리가 아프게 되는 카페인 금단성 두통이 일어날 수 있으므로 너무 많은 카페인 함유 음료의 섭취는 제한하는 것이 좋겠고 많이 마시는 환자도 서서히 커피 마시는 양과 횟수를 줄여나가는 것이 좋겠습니다.

▲ 안과 질환으로 오는 두통

안과적 질환에 의해 두통이 발생할 수 있습니다. 양쪽 눈의 시력차가 너무 크다는지 난시나 원시 등의 환자에서 안경도수가 제대로 맞지 않는 경우 혹은 녹내장 등이 두통을 유발할 수 있습니다. 당뇨병환자는 고혈당에 의한 합병증으로 생

길 수 있는 당뇨병성 망막병증의 진단을 위해 매년 안과검진을 정기적으로 받도록 해야 하는데 이렇게 정기 검진을 함으로써 안과질환에 의한 두통도 조기에 발견 치료할 수 있을 것입니다.

▲ 신경 합병증으로 인한 두통

당뇨병환자의 만성합병증의 하나인 신경염 발생과 관련하여 후두성 신경통이 올 수 있는데 머리 뒤쪽 후두부에 보통 편측으로 심한 통증이 오며 머리를 만지면 감각이 이상하며 머리 피부에 통증이 유발되는 현상이 드물게 발생할 수 있습니다.

▲ 뇌 혈액 순환장애와 약물로 인한 두통

당뇨병의 합병증에 따른 동맥경화증에 의해 뇌 혈액 순환이 나빠지게 되면 뇌졸중의 전구증상으로 20%정도에서 두통이 발생할 수 있습니다.

그러나 당뇨병환자에서 발생하는 흔한 두통의 원인으로는 당뇨약이나 합병증 혹은 동반된 질환에 대해 사용하는 약물에 의한 경우가 있습니다. 당뇨병환자에서 흔히 처방되어지는 두통을 유발할 수 있는 약제로서는 당뇨병치료제로 사용되는 아반디아, 액토스, 노보넵 등이 있으며, 당뇨병환자에게 흔히 볼 수 있는 고혈압 치료를 위해 흔하게 처방되어지는 노바스크 등의 칼슘 차단제 혈압약이나, 콜레스테롤을 떨어뜨리기 위하여 사용되는 스타틴 계통의 고지혈증약 및 중성지방을 낮추는 약제가 있으며 발기부전 치료제인 씨알리스, 비아그라 등도 두통을 유발할 수 있습니다. 갱년기장애 증상이나 골다공증치료제로 사용되는 여성호르몬제, 골다공증 치료제, 혈액순환개선제 등도 흔하게 두통을 유발합니다. 최근 약제를 변경한 후 갑자기 두통이 발생하였다면 약이 그 원인일 가능성이 높으므로 담당

주치의와 상의하는 것이 좋을 것입니다.

충분한 휴식, 규칙적인 식사, 스트레스 조절 필요

일반적으로 발생하는 만성두통을 예방하는 데는 평소 생활태도나 습관이 중요한데 수면을 충분히 취하며 규칙적으로 식사를 하고 두통을 유발할 수 있는 음식이나 술, 카페인등을 피하며 규칙적으로 운동을 하여 스트레스가 쌓이지 않도록 관리하는 것이 좋겠습니다. 또한 두통약을 과용하는 것도 좋지 않은데 두통약을 만성적으로 계속 복용시에는 내성이 생겨 점차 많은 약제가 필요하게 되며 진통 효과가 떨어질 때 점점 더 심한 두통을 유발할 수 있습니다.

모든 두통 환자가 다 CT나 MRI 등의 정밀 검사가 필요한 것은 아니나 50세 이후에 새롭게 발생한 두통이나 만성두통의 양상이 최근에 변하였을 때, 특히 두통과 함께 토하거나 의식이 변하는 경우, 반신 마비나 경련이 동반되는 경우에는 머리에 심각한 질병이 발생했을 가능성이 높기 때문에 지체 없이 전문의의 진료를 받는 것이 좋겠습니다. 

