

애독자세상

본 코너는 <월간당뇨>를 보시는 독자 여러분의 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.

당뇨병환자가 실내에서 할 수 있는 운동요법
있나요. 구체적인 운동방법을 알려주세요.
당뇨병환자가 집에서 할 수 있는 운동으로
는 고정식 자전거를 타거나 집안에서라도
걷는 것이 가장 좋습니다. 하루 1시간 썩 주
5회 이상 하는 게 좋고, 운동 전은 물론이고
운동 중에 탄수화물 간식을 먹는 것이 좋습
니다. 또 앉아있을 때는 무릎을 편 채 허벅
지 근육에 힘을 줬다 빼거나, 서서 20도 정
도 무릎을 구부렸다 펴는 동작을 반복하는
것도 좋습니다. 자세한 내용은 앞으로 월간
당뇨 지면을 통해 자세히 다루도록 하겠습
니다.

얼마 전 검사를 받았는데 크레아티닌이 1.6
이고 소변검사서서 단백뇨가 많이 나오고
있다는 이야기를 들었습니다. 최근 혈압이
좀 올라가는 것 같고 몸도 붓습니다. 의사는
당뇨병에 의한 합병증이라고 하는 데 그렇
다면 제 병은 치료가 되지 않는 것인가요.
당뇨병성 신증은 일반 소변검사 상 단백뇨
가 나올 정도가 되면 게다가 콩팥기능까지
감소되어 있는 상황이면 다시 좋아지지는
않습니다. 콩팥의 기능을 나빠지는 것을 늦
추기 위해서는 혈압과 혈당조절을 철저히
해야 합니다. 식사요법으로는 저단백식과
저염식을 해야 합니다.

알콜이 췌장 세포를 상하는 한다는 말을 들은적이 있습니다. 그 정도가 어느 정도이며 상한 췌
장세포는 다시 재생은 안되는 걸까요. 아직 당뇨병 진단을 확실하게 받은 것은 아니지만 혈당
이 정상인 보다 높고 비만한 편입니다. 술은 끊지 못하고 있습니다.

음주는 만성췌장염을 일으키고 췌장이 파괴되면서 췌장 안에서 작은 방을 분당받아 인슐린을
만들어 내고 있는 기관도 같이 파괴됩니다. 하지만 그 중요성에 있어서 이러한 사실은 크게 중
요한 일은 아닙니다. 왜냐하면 당뇨병으로 진단 받은 환자가 췌장이 파괴될 때까지 술을 마실
수 있는 확률은 높지 않습니다. 그 전에 다른 문제로 인해 몸이 나빠질 확률이 훨씬 높기 때문
입니다. 하지만 당뇨병이 없던 사람이 만성적으로 술을 마시면서 만성 췌장염이 생기고 그로
인해서 당뇨병이 생기는 것은 간혹 봅니다. 당뇨병환자가 술을 마시면 당뇨병과 술이 합세해서
신경을 망가뜨리며 환자는 합병증과의 싸움을 피할 수 없게 됩니다. 이어 술이 혈당을 요동치
게 만듭니다. 심한 저혈당을 유발시켰다가 다시 올라가고를 반복해 여간해서는 혈당을 잡을 수
없게 됩니다. 따라서 영양가는 하나도 없이 열량만 높고 알콜성 저혈당증을 일으키고 지금까지
잘 지켜오던 식사요법 등 모든 계획을 망가뜨리는 술은 끊으실 것을 적극 권장합니다.