

발까지 위협하는 혈관합병증

당뇨병성 족부병변은 당뇨병성 신경증, 허혈증, 그리고 골관절병 등에 의해서 감염, 궤양 등 하지의 조직이 파괴된 상태로 당뇨병환자의 하지절단, 사망률 등을 높이는 중요한 원인이다. 전세계적으로 하지절단의 가장 많은 원인이 당뇨병성 족부병변이며, 당뇨병환자는 정상인에 비해 하지절단의 위험이 약 15배 가량 높다. 또한 5~15% 정도의 당뇨병환자가 일생 동안 하지절단에 직면하게 된다고 하고, 한쪽 다리를 절단하면 다른 한쪽도 절단할 확률이 1~3년 이내에 40%, 3~5년 사이에 58% 정도이며, 일단 하지절단 후에는 3년 생존률이 50%에 이른다는 보고도 있다.

말초혈관질환, 일반환자의 20배 이상 발생

대혈관 합병증 역시 당뇨병환자에게 흔하게 동반되는 질환이며 당뇨병이 없는 사람들에 비해 말초혈관질환이 발생할 가능성이 20배나 높다. 혈중 지질치의 변화와 혈소판 기능이상, 혈액 응고 기전의 활성화, 내피세포의 기능부전 등이 죽상경화의 발생과 관련된 것으로 알려져 있다. 말초혈관질환에 의한 증상은 당뇨병이 없는 환자들과 큰 차이가 없으며 간헐적 파행(쥐내림), 안정시 동통, 궤양과 괴저의 발생 등이 주된 증상이다. 그러나 말초신경병증이 동반되면 증상이 안보일 수도 있다.

신경손상으로 인한 감각마비

당뇨병성 족부병변은 신경병증과 감염, 말초혈관장애, 발에 가해지는 물리적 힘이나 손상 등의 조합에 의해 발생된다. 짝 끼는 신발을 오

랫동안 신거나 돌, 유리, 압정 등을 세게 밟을 때 또는 오래 걸거나 조깅할 때 발이 붓고 물집이 생기는 것과 같이 강하지는 않지만 반복적이고 지속적인 힘이 가해질 때에는 조심해야 한다.

당뇨병성 족부병변 발생의 위험이 높은 사람은 당뇨병의 유병 기간이 10년 이상인 경우, 남자, 혈당조절이 잘 안되는 경우, 대혈관 또는 미세혈관 합병증이 있는 경우이며, 신경에 이상이 있는 환자, 말초동맥질환이나 과거 하지절단 경험에 있는 환자 등이다. 당뇨병에 의해 작은 신경이 손상되면 냉온감각 및 통증을 느끼는 정도가 감소하고, 발은 무감각해진다. 이런 이상은 발에 땀이 나지 않아서 작은 외상에도 쉽게 피부가 손상되고, 피부의 균열과 이에 따르는 세균감염이 많아진다. 또 혈관반응도 비정상인 되는데, 혈관수축장애가 생겨 피부가 따뜻하며, 서 있을 경우 하지에 과도한 혈류가 흐르게 되고 붓기도 한다.

건조한 피부에서 오는 감염

당뇨병환자에게 신경병증과 허혈증이 진행되면 피부는 얇아지고 탄력성이 떨어지며 건조하게 되어 결국에는 피부가 갈라지고 균열이 생긴다. 발뒤꿈치, 발톱이 두꺼워진 부근, 엄지발가락의 발바닥 부분 등이 특히 균열이 잘 생기는 부위이다. 발가락과 피부 사이의 가는 균열은 땀이 났을 때나 목욕 후에 충분히 말리지 않았을 경우 잘 생기므로 발가락을 잘 말리는 것도 중요하다. 피부가 건조해지는 것은 자율신경 기능에 장애가 있음을 의미하는 소견으로 발한의 감소가 있음을 시사하는데 대략 이 시기와 비슷하게 감각신경의 장애가 오기 때문에 궤양이 발생하기 쉽다는 암시가 될 수 있다. 피부가 건조하면 피부 틈으로 균열과 염증이 생기게 된다. 흔하게는 진균에 의한 피부염도 균열의 원인이 되므로 적극적인 치료가 필요하다.

당뇨병성 족부병변의 가장 중요한 치료는 발병 변을 조기에 발견하기 위한 평소의 관심이다. 당뇨병환자는 스스로 자신의 다리와 발을 발꿈치 뒤부터 발가락 사이까지 정기적으로 세심히 관찰하고, 이상이 있는 경우에 즉시 주치의와 상의한다. 발에 대한 검사는 발등과 발바닥의 피부 건조증, 균열, 물집, 티눈, 가골, 색깔 변화를 관찰하고, 왜곡족지, 추상족지, 요족 등 발의 변형을 관찰한다. 신발모양이나 걸거나 서 있는 자세가 이상이 있는지도 주의 깊게 살피고 발과 발목관절의 운동범위나 골격이상을 검사하고, 필요한 경우 병원에서 혈관검사, 신경학적 검사, 근골격이나 피부, 연조직 등에 대한 검사가 정기적으로 이뤄져야 한다.



당뇨병성 족부병변의 예방

- 담배는 금물이다.(담배는 동맥경화의 속도를 촉진 시킨다)
- 매일 주의 깊게 발을 관찰한다.
- 청결하게 닦고 잘 건조시킨다.
- 어떤 종류의 열도 발에 가해서는 안 된다.
- 맨말로 다니면 상처를 입기 쉬우므로 양말을 신는다.
- 발이 건조하면 오일 같은 윤활제로 피부가 갈라지지 않도록 한다.
- 본인의 발에 맞는 신발을 신는다.
- 매일 신발을 신기전에 신발 안쪽을 확인하여 이물질의 유무를 확인한다.
- 티눈과 굳은 살이 심할 경우 발에 칼을 대어 제거하지 말고 반드시 의사와 상의한다.
- 강한 약제나 소독약은 화상을 일으키고 색깔이 있는 약은 상처부위의 변화를 알아볼 수 없게 하므로 피한다.
- 압박을 가하는 거들이나 벨트의 사용을 금하며 너무 꼭 조이는 양말은 혈액순환이 안되므로 피한다.
- 다리 근육의 힘과 탄력성을 유지하고 혈액순환을 촉진하기 위해 다리운동을 하는 것이 좋다.

자료/ 아는 만큼 보이는 당뇨병
정리/ 홍지영 기자