

당뇨의 전단계

내당능장애와 공복혈당장애

당뇨병환자가 10만명을 육박해 당뇨 대란이 예상되는 가운데, 당뇨병 예비자 또한 그 수가 만만치 않다. 당뇨병 예비자에는 생활습관이 불규칙하거나, 운동을 전혀 하지 않는 사람, 비만한 사람 등이 포함이 되는데, 당뇨병 전단계라 불리는 내당능장애와 공복혈당장애 환자도 마찬가지로 많다. 당뇨병 전단계는 확실하게 당뇨병으로 진단을 받은 것은 아니지만 당뇨병으로 발전할 가능성이 충분한 상태로서 공복, 식후혈당이 이상이 있는 경우를 말한다. 이러한 환자도 당뇨병환자와 똑같은 치료법으로 관리를 해야 훗날 당뇨병으로 발전하거나, 그로 인한 합병증의 피해를 줄일 수 있다.

내당능장애

내당능장애는 당뇨병은 아니지만 혈당이 정상치보다 많은 상태이다. 한때 '전(前) 당뇨병'으로 불렸지만 적극적인 관리의 필요성이 제기된 것은 최근이다. 내당능장애로 진단받으면 5년안에 25%, 10년안에 60%가 당뇨병으로 악화된다. 또 당뇨병으로 진단 받기전 내당능 상태에서 이미 당뇨병의 각종 합병증이 진행된다. 따라서 비교적 치유가 쉬운 내당능장애 때 건강을 되찾으면 당뇨병과 각종 합병증을 예방할 수 있다.

내당능장애의 진단

세계보건기구(WHO)의 기준에 따르면 공복혈당이 140mg/dL 이상이고 식사 2시간 뒤 혈당이 200mg/dL 이상이면 당뇨병이다. 이에 비해 내당능장애는 공복혈당이 110~140mg/dL이고 식사 2시간 뒤 혈당이 140~200mg/dL인 경우에 해당된다.

원인

내당능장애는 핏속의 포도당을 나중에 에너지원으로 쓰기 위해 간이나 근육에 저장시키는 호르몬인 '인슐린'의 생산과 관계있다. 췌장이 인슐린을 필요한 만큼 만들지 못하거나, 인슐린이 나오지만 제대로 작용을 하지 못하면 내당능장애 또는 당뇨병이 생긴다. 젊은 사람이 공복혈당이 정상보다 높게 나오면 인슐린이 분비가 안되고 있을 가능성이, 식사 2시간 뒤 혈당이 높게 나오면 인슐린이 작용을 제대로 못 하고 있을 가능성이 크다.

인슐린이 제대로 작용하지 못하는 경우가 98%인데, 이 경우 내당능장애 및 당뇨병과 함께 △지방간 △고혈압 △혈액 응고 과다 장애 △혈중 중성지방이 과다하고 좋은 콜레스테롤(HDL)이 적은 '이상 지질 혈증' △동맥 혈관 내에 피가 고이는 '동맥죽상경화증' 등이 진행되고 결국에는 뇌졸중 및 심근경색, 다리동맥장애 등이 오게 된다.




내당능장애와 공복혈당장애를 가진 당뇨병 전 단계 환자의 경우에도 꾸준한 운동이 필요하다

대처

이전에는 내당능장애일 때 약물 치료법보다 운동 식이요법 등을 통해 당뇨병이나 기타 질환으로 진행되는 것을 막는 것이 최선이라고 여겼지만 지난해 국제당뇨연맹 등에서는 내당능장애도 약물 치료가 필요하다고 지침을 바꿨다. 몸의 세포 기능을 약화시키는 폭음, 흡연 및 탄수화물을 과잉 섭취하고 단백질, 항산화 비타민을 적게 섭취하면 β 세포가 피로해지므로 음식을 골고루 먹는다. 불량 인슐린 과다 생산이 문제일 때는 식이요법 운동 등으로 '내장 비만'을 해결해야 한다. 이와 함께 글루코파지, 그리타존 등 인슐린의 기능을 올리는 약물 등을 복용하기도 한다.

공복혈당장애

공복혈당장애란 공복혈당치가 당뇨병 진단기준보다는 낮지만 정상보다는 높은 상태를 말한다. 당뇨검사에서 공복시 혈당의 정상범위는 74~100mg/dl. 공복혈당이 높다고 해서 모두 곧바로 당뇨병이 되는 것은 아니지만 내당능장애와 마찬가지로 생활습관을 적극적으로 개선하

지 않으면 당뇨병으로 진행될 가능성이 높다. 고혈당은 고혈압, 복부비만, 고지혈증 등이 복합적으로 유발되는 대사증후군으로 진행될 수 있으며, 앞서 말한 합병증에도 걸릴 위험이 높다. 공복혈당이 정상범위를 벗어나 높게 나타나더라도 당뇨병환자와 마찬가지로 적극적인 운동과 식이요법을 실시해 체중 및 체지방을 줄이고 노력한다면 당뇨병 발병을 억제하는데 도움이 될 것이다. 

공복혈당장애와 내당능장애를 위한 규칙

- 정상체중을 유지한다.
비만, 과체중인 경우 식사량을 줄이고 운동량을 늘려 체중을 5~10% 감량한다.
- 매일 일정한 시간에 알맞은 양의 음식을 규칙적으로 먹되 과식하지 않는다.
- 탄수화물 음식(밥, 빵, 국수 등) 위주로 식사를 하지 않고 적절량의 곡류와 어육류, 채소 등이 포함된 영양가 있는 식사를 한다.
- 기름진 음식(튀김, 고기의 비젯살)을 자주 먹지 않는다.
- 단음식을 많이 먹지 않는다.
- 기름을 적게 사용하는 조리법(찜, 조림, 무침 등)을 이용하여 적절량의 식물성 기름을 섭취한다.
- 섬유소가 많은 채소류, 해조류 등을 충분히 먹는다.
- 싱겁게 먹는 습관을 들인다.
- 적절량의 과일섭취는 좋지만 지나치게 섭취하면 좋지 않다.
- 규칙적인 운동을 한다..
- 음주 및 흡연은 삼간다.
- 한약이나 성분 불명의 건강보조식품 등을 무분별하게 복용하지 않는다.