

당뇨병환자가 받아야 할 검사들

정기검사로 건강을 체크하자

당뇨병 관리의 목적은 철저한 혈당조절을 통해 합병증이 생기는 것을 늦추거나 사전에 막는 것이다. 혈당관리를 제대로 하지 않으면 망막증, 신장합병증, 대혈관합병증, 족부합병증 등 다양한 질환에 걸릴 위험이 높아지는데, 특히 당뇨병을 진단 받은지 오래됐거나 혈당수치가 불규칙하면 더욱 합병증이 발생할 가능성이 커진다. 따라서 당뇨병환자는 식사요법, 운동요법, 약물요법으로 혈당을 안정적으로 잡아주는 것과 더불어 합병증을 예방하기 위해 정기적으로 검사를 받아 자신의 질병 유무를 확인해야 한다.

정기검진의 종류 및 시기

2~3개월 마다 혹은 일 년에 한 번씩 병원을 방문하여 검사를 받는다.

당화혈색소 검사

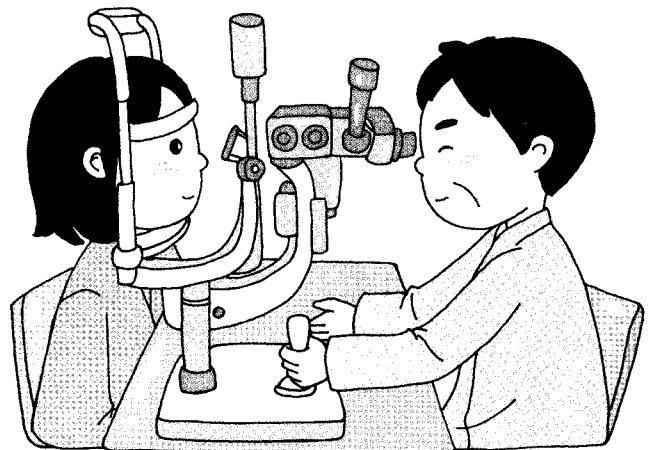
평균 혈당치를 알아보는 검사로서, 최근 2~3개월 동안에 혈당이 잘 조절되고 있는지를 확인하는 지표이다. 사람의 피 속에는 산소를 운반하는데 있어 중요한 역할을 하는 헤모글로빈이라는 단백질이 있는데, 고혈당 상태가 지속되면 혈액 내의 포도당 일부가 헤모글로빈과 결합한다. 포도당과 결합한 헤모글로빈을 '당화혈색소'라고 하며 한 번의 측정으로 혈당이 잘 조절되고 있는지를 쉽게 판단할 수 있다.

정기적으로 2~3개월 마다 병원을 방문하여 검사를 받아야 하며, 당화혈색소 수치는 7% 이하(일반인 6% 내외)로 유지해야 한다.

눈 검사

망막증의 진행속도를 알아보는 검사이다. 당뇨병성 망막증은 실명의 주요한 원인으로, 발생해도 초기에는 시력저하가 나타나지 않고 말기까지 진행되는 경우가 흔하기 때문에 망막표면의 이상이 있는지를 확인하기 위해 최소한 1년에 1번씩은 눈 검사를 받아 봐야 한다.

검사 후 결과에 따라서 검사시기가 달라지는데, 가벼운 비증식성 당뇨망막병증은 6~12개월에 한 번씩, 중등도 비증식성 당뇨망막병증은 4~6개월에 한



번씩, 심한 비증식성 당뇨망막병증은 3개월에 한 번씩 검사를 받아 경과를 관찰한다. 특히 황반부종이나 증식성 당뇨망막병증은 2~3개월 간격으로 검사를 받아 주의 깊게 관찰해야 한다.

신장 기능 검사

· 미세 단백뇨 검사 : 건강한 사람은 오줌에 단백질이 나오지 않지만, 신장에 문제가 생기면 100% 재흡수 되어 할 단백질이 오줌에 섞여 나온다. 당뇨병으로 인한 초기 신장 손상은 소변검사를 통해 알 수 있으며, 신장합 병증이 진행되기 전 조기에 합병증 유무를 알아내 예방하거나 발생을 늦출 수 있다. 일 년에 한번씩 24시간 동안 소변을 모아서 소변에 단백질을 측정하는 미세 단백뇨 검사를 받아야 한다.

· 혈청 크레아틴 검사 : 혈액 내 크레아틴 농도를 측정하는 검사이다. 크레아틴은 근육을 사용할 때 생성되는 화학적 노폐물로서, 신장이 정상적으로 기능을 하지 못하면 혈액에서 다량의 크레아틴이 제거될 수 없다. 팔의 정맥에서 피를 뽑아 검사할 수 있으며, 여성은 0.9~1.4mg/dl, 남성은 0.7~1.2mg/dl 정도가 정상범위로 일 년에 한 번씩 받아야 한다.

신경 검사

당뇨병성 신경합병증은 가장 흔하게 발생하는 합병증으로 증상과 침범범위가 다양하기 때문에 여러 검사를 통해 합병증 유무를 확인해야 한다. 전문의를 통해 감각기능, 운동기능 및 자율신경기능에 관한 자세한 문진과 신경학 적인 진찰을 받는 동시에 필요에 따라 여러 가지 검사를 받아야 한다.

· 아킬레스건 반사 검사 : 아킬레스건을 두들겨 반사가 오는가를 알아야 한다. 만약 반사가 오지 않으면 당뇨병에서 오는 신경장애가 진행되고 있는 것이다.

· 진동각 측정 검사 : 신경장애가 진행되면 진동과 같은 미세한 움직임에 대하여 감각이 둔해진다. 그것을 감 지하는 것이 이 검사법이다.

· 신경 전도 검사 : 사지에 전류를 흘려 신경 내에 전하는 속도에서 신경의 장애도를 판정한다. 정량적으로 측 정되며, 장애도가 수치로 정확하게 파악할 수 있어 비교적 우수한 검사법이다.

심전도로서 심박변동 측정 검사 : 신경장애가 진행되면 심장 박동은 본래의 리듬이 소실되므로 변동을 하지 않 게 된다. 그것을 측정하기 위한 검사이다.

혈중 지질 검사

당뇨병에 걸리면 심부전증, 협심증, 심근경색증 등의 심장병이나 동맥경화증이 생길 위험이 커진다. 혈관 손상 의 위험이 높은 이유는 특정 지질의 농도가 높아서인데, 이를 예방하기 위해 정기적으로 혈청 지질 검사가 필요 하다. 검사는 심장병의 위험을 높이는 나쁜 콜레스테롤인 LDL-콜레스테롤과 중성지방 농도, 심장병 예방에 좋 은 콜레스테롤인 HDL-콜레스테롤 농도를 측정한다. 결과가 정상 범위에 있으면 6개월 내지 1년에 한 번씩 정기 검사가 필요하나 정상보다 높을 경우 최소 3개월 간격으로 검사하여 수치를 정상으로 낮춰줘야 한다. 