



## 애독자들의 건강궁금증, 답해드립니다.

### Q. 당뇨병환자인데, 무좀이 있습니다. 무좀약이 독하다는데 꼭 치료해야 하나요?

당노인의 경우 혈당조절이 잘 안되면 면역력이 약해져 각종 세균감염증이 흔하게 나타납니다. 특히 진균(곰팡이)감염이 가장 많이 발생하는데, 잘 낫지 않고 자주 재발하기 때문에 적절한 치료가 요구됩니다.

증상이 심하지 않은 경우에는 국소 항진균제를 바르면 완화될 수 있지만, 발현부위가 광범위하거나 만성적인 경우에는 완치를 위해서 경구 약물치료가 필요합니다.

경구용 무좀약이 독하고 간독성 등을 일으킬 수 있다고 알고 계시는 환자들이 많은데 최근에 나오는 경구 약물들은 과거에 비해 효과가 우월할 뿐 아니라 부작용도 현저히 감소되었으므로 주치의의 적절한 약을 처방 받아 복용할 경우에는 거의 문제가 되지 않습니다.

무좀을 치료 없이 방치하면 갈라진 피부로 세균이 침투하여 이차적 감염이 발생해 심각한 후유증을 유발할 수 있고, 족부궤양이 발생되거나 악화할 가능성이 높기 때문에 이를 예방적으로 치료하는 것이 환자의 장애나 불구, 치명률을 감소시키는 방법입니다.

### Q. 당뇨병환자에게 고기가 안 좋은가요?

당뇨병환자라고 해서 먹지 못하는 음식은 없습니다. 즉, 고기를 포함한 대부분의 음식을 먹을 수 있습니다. 육류는 우리 몸의 여러 신체조직을 만드는데 필요한 영양소인 단백질이 풍부한 식품입니다. 그러므로 개인의 하루 필요량에 맞추어 고기를 섭취하는 것은 좋습니다.

다만 고기를 섭취할 때 주의할 것은 소고기, 돼지고기, 닭고기, 개고기 등의 기름기를 제거하고 살코기만 먹도록 합니다. 또한 고기류 하나만 집중적으로 드시기 보다는 단백질이 풍부한 생선, 계란, 두부, 콩류 등 양질의 단백질 식품도 함께 골고루, 적절한 양 섭취하여야 합니다.