



# 당뇨인이려면 정기적 합병증 검사는 필수!

안타깝게도 질병은 소리 소문 없이 찾아온다. 당뇨병도 그렇지만 당뇨합병증은 더욱 생각지도 못하게 나타난다. 그래서 필요한 것이 정기검사이다. 당뇨병은 완치 되지 않으며, 혈관병이라 조금만 관리가 소홀해도 혈당은 조용히 혈관을 타고 각종 장기를 위협해 합병증을 일으키기 때문에 철저한 당뇨관리와 함께 정기적인 검사가 필수이다. 당뇨인이 받아야 할 합병증 검사에 대해 알아보자.

## 수시로 해야 할 검사

### \* 혈당검사

당뇨병환자에게서 혈당검사란 생명줄과도 같다. 혈당은 수시로 변하기 때문에 그 급변하는 혈당을 관리하기 위해서는 개인의 혈당검사가 중요하다. 혈당측정은 언제 하느냐에 따라서 그 측정된 혈당수치를 이용해 당뇨를 어떻게 관리해야 하는 지 알 수 있다. 측정된 혈당 중 식전에 혈당이 높으면 사용 중인 약제의 용량이 부족하다는 것을 의미하고, 식사 후의 혈당이 높다는 것은 식사량이 많거나 운동량이 부족하다는 것을 뜻하므로 보다 효과적인 혈당 관리를 위해서는 최소한 하루에 식사 전과 후의 혈당을 알아야 한다.

### \* 혈압검사

당뇨병이 있으면 고혈압이 발생하기 쉬우며, 동맥경화증이 더 심해지고, 그에 따른 당뇨합병증이 쉽게 생기기 때문에 혈압을 조절해야 한다. 당뇨병이 있으면 혈압은 130/80mmHg

로 조절하는 것이 좋다(한국지질·동맥경화학회). 혈압은 주변 환경과 환자의 심리 상태에 따라 변동이 생길 수 있기 때문에 가급적 안정된 상태에서 최소한 5분정도 휴식을 취한 후 측정하도록 한다. 담배를 피우거나 커피를 마셨다면 30분 정도는 지나야 정확한 혈압이 나타내게 된다. 그 전에는 실제 혈압보다도 높게 나올 수 있으므로 참고하자.

**2~3개월 마다 해야 할 검사**

**\* 당화혈색소**

최근 2~3개월간의 평균 혈당치를 보여주는 것이 당화혈색소이다. 혈당검사만으로는 당뇨병의 합병증 정도나 평균적인 당뇨관리 상태를 파악하기 어려워 당화혈색소 검사가 필요하다. 채혈을 통해 검사를 진행하며, 검사 전 식사유무와 관계없이 하루 중 언제든 검사가 가능하다. 수치결과가 7% 미만이면 혈당조절이 잘 되고 있는 것으로 판정할 수 있다.

**1년에 한 번씩 해야 할 검사**

**\* 혈중 지질검사**

당뇨병은 심혈관질환에 동맥경화증이 더 잘 생기게 하는 위험인자이다. 당뇨병이 없이 심혈관질환을 앓은 사람이나 심혈관질환을 앓지 않았지만 당뇨병을 가지고 있는 사람의 사망률이 비슷하여 이제는 당뇨병환자를 이미 심혈관질환을 앓는 사람과 동등하게 취급하고 있다. 그래서 당뇨병인은 매년 혈중 지질 검사를 해보아야 한다. 당뇨병환자의 LDL 콜레스테롤의 목표는 100mg/dl 미만으로 잡고, 중성지방은 150mg/dl 미만이면 좋다(한국지질·동맥경화학회).

**\* 안과 검사**

당뇨병이 10년 이상이 되면 망막증 및 백

내장이 올 확률이 높다. 특히 당뇨망막증은 국내에서 손꼽히는 실명의 원인이므로 정기적인 검진을 통한 조기진단과 치료가 관건이다. 안과 검사로는 기본적으로 정밀시력검사와 형광안저혈관조영술, 빛간섭단층촬영술을 시행한다. 당뇨병의 유병기간 및 조절 정도에 따라 당뇨망막증이 진행되기 때문에 특별한 증상이 없더라도 정기적인 검사를 받고, 망막증상이 시작된 경우에는 더 세밀하게 자주 안과검사를 받아야 한다.

**\* 신장 기능 검사**

신장은 혈액검사와 소변검사를 통해 그 기능을 평가할 수 있다. 신장 기능에 이상이 오면 소변으로 단백뇨가 빠져나가는 증상을 보이는데, 24시간 소변을 모아서 하루 동안 소변으로 단백뇨(미세알부민)가 어느 정도 빠져나가는지 검사를 한다. 혈액으로는 혈청 크레아티닌치를 확인하는데, 신장 합병증이 진행되면 혈중 크레아티닌은 증가한다. 크레아티닌의 정상치는 1.3mg% 이하이다.

**\* 발 검사**

당뇨병환자에서 족부질환은 매우 위험하다. 이를 예방하기 위해 말초신경의 정기적인 검사를 권장한다. 발에 전류자극을 흘려 미세한 감각신경의 손상정도를 알아볼 수 있으며, 팔·다리의 혈압과 심장맥박을 재어 혈관의 탄력성을 검사하는 방법도 있다.

**\* 자율 신경 검사**

당뇨병성 신경병증도 흔하게 발생하는 합병증이다. 기립성 저혈압, 야간 설사, 소화장애, 배뇨장애, 발한장애, 발기부전 및 저혈당에 대한 인지장애 등이 당뇨병과 밀접한 관계가 있다. 이 자율신경병증 검사는 여러 자극에 대한 심장박동의 변화, 혈압의 변화 등 심혈관계 반사를 이용한 검사를 통하여 진단한다.

글 / 곽정은 기자