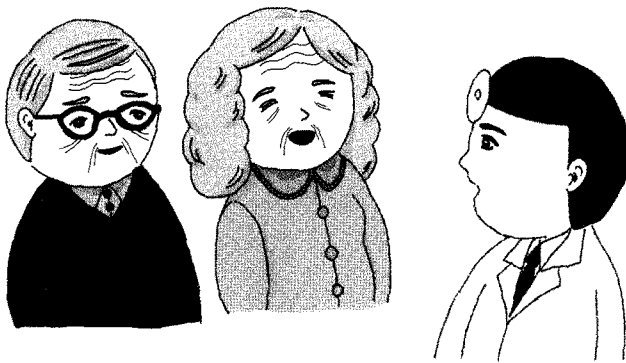


노인 당뇨병환자의 혈당관리 노하우



당뇨병은 노화와 밀접한 관계가 있다. 이 때문에 나이가 들수록 당뇨병이 많이 발생한다.

실제 우리나라 한 대학병원의 조사에 따르면 65세 이상 노인 10명 중 3명이 당뇨병환자로 나타났다. 이렇게 노인 당뇨의 발병률이 점점 증가하고 있지만 노인 대부분은 그저 '늙어서 그런가보다'며 제대로 된 당뇨검사나 치료를 받지 않아 심각한 상황을 예고한다.

»»»노인에게 당뇨병 위험 요인 더 많아

노인에서는 신경이 따라서 노화되기 때문에 당뇨 초기에는 물을 많이 마시고, 소변을 많이 보고, 많이 먹는 '당뇨병 3다 증상'이 잘 안 나타난다. 하지만 나이가 들수록 체내의 내당능이 감소하여 당뇨병의 위험이 증가하기 때문에 노인들은 주기적으로 공복 전후의 혈당을 점검해야 한다.

사실 30세 이후 나이가 10년씩 증가 할 때마다 공복혈당은 1~2mg/dl씩, 식후 2시간 혈당은 10~15mg/dl씩 증가한다. 활동량 감소, 비만, 인슐린저항성 증가, 다른 질병, 약물 복용, 유전 등 젊었을 때의 당뇨병 발병 이유에다가 노인에선 인슐린의 분비와 기능이 줄고 당의 이용이 감소하는 요인 등이 보태어져 당뇨병이 더 많이 생기는 것이다.

»»»노인 당뇨병은 다르다

노인 당뇨병의 대부분은 인슐린비의존성인 제 2형 당뇨병이다. 그런데 유형준 한강성심병원 당뇨병클리닉 교수는 "소수의 노인 당뇨병환자에서 흥미로운 사실이 발견됐다"면서 "처음에는 인슐린 비의존성인 제 2형 당뇨병이었다가 수년이 지나면서 인슐린의존성인 제 1형 당뇨병으로 바뀐다"고 말했다. 아직 그 이유는 밝혀지지 않았지만 노화에 따른 췌장 기능의 소실이 진행된 것이 아닌지 추측된다.

또한 노인 당뇨병이라고 해서 특별한 합병증이 있는 것은 아니고, 다른 성인 당뇨병과 마찬가지로 다양한 합병증이 동반되게 마련인데, 다만 나이가 들면 신경병증이 나타나고, 시력저하 등으로 인해 발을 잘 관찰할 수 없게 되어 당뇨병성 족부질환이 노인에게서 특히 위험하다. 혈액순환이 잘 안되어 감각이 둔해져 발에 상처가 나도 인지하지 못하고 잘 낫지도 않아 심해지면 절단을 해야 하는 상황이 올 수 있기 때문에 조심해야 한다.

》》》노인 당뇨병환자의 혈당관리 지침

청장년 당뇨병에서는 다소 공격적일 정도로 적극적인 치료와 혈당조절을 요한다. 장기적인 당뇨 유병기간에 의한 합병증 발생을 예방하기 위해서다.

하지만 노인 당뇨병에서는 여생을 고려 할 때, 오랜 시간이 지나야 생기는 만성합병증의 방지보다 저혈당의 예방, 급성 혼수의 방지 및 삶의 질 개선에 더 중점을 뒀야 한다.

먼저, 노인 당뇨병환자의 목표혈당수치를 조정해야 한다.


보통 당뇨병환자의 목표 혈당수치는 공복혈당 100mg/dl 이하, 식후 2시간 혈당 140mg/dl 이하이지만, 노인 당뇨병에서는 공복혈당이 140mg/dl 이하, 식후 2시간 혈당은 200mg/dl 가 넘지 않도록 한다. 노인의 경우에는 저혈당이 자주, 심하게 나타날 수 있기 때문에 청장년층의 경우 보다는 혈당조절이 느슨한 편이다.

다음은, 노인 당뇨병환자에서는 저혈당을 조심해야 한다. 노인 대부분은 저혈당에 대한 인지능력이 감소되어 있어서 저혈당 증상을 느끼지 못하고 심각해 질수 있어 더욱 위험하다. 그러므로 저혈당의 위험도를 낮추기 위해서는 균형있는 식사, 운동, 약물치료가 요구되며 정기적인 혈당측정과 당분을 섭취할 수 있는 간식과 환자 인식표를 항상 지참하는 것이 좋다.

또한 야간 저혈당도 경험 할 수 있는데, 새벽 2~3시에 주로 발생해 악몽을 꾸거나 식은 땀, 불안 증세가 나타난다. 이를 방지하기 위해서는 잠자기 전에 혈당이 100mg/dl 이하이면 사과 반쪽과 우유 1잔 정도의 간식을 먹도록 하고, 잠자기 전 심한 운동은 삼가도록 한다.

노인 당뇨병환자는 식사와 운동요법이 어려울 수 있는데 이 둘을 간과해서는 안 된다.

당뇨병에서 식사요법은 대단히 중요하므로 올바른 식사가 요구되는데 이때 음식을 제한하거나 금지하는 것이 아니라 다양한 음식을 적당량, 적당한 때에 섭취할 것을 권한다. 저혈당 예방을 위해서는 '제때에 식사하기'를 실천하는 것이 필요하다.

나이가 들면 활동량이 적어지게 마련이다. 하지만 운동도 당뇨병의 치료차원에서 중요하기 때문에 꾸준한 운동을 해야 한다. 노인에게서는 운동의 제약도 많고, 평소 운동을 해오지 않은 노인들은 운동 자체가 부담스러울 수 있지만, 다른 병이 있거나 약물 복용 중일 경우에는 특히 조심하고, 저혈당 증상의 응급상황에 대비만 잘 한다면 가벼운 운동은 좋다. 

도움말/한림의대 한강성심병원 당뇨병 클리닉 유형준 교수
서울보건대학 간호과 권영은 교수
경상대학병원 간호과 김영주 간호사
정리/곽정은 기자