

당노인의 생명을 위협하는 '심장질환'



당뇨병 자체는 그리 치명적이지 않지만 당뇨관리의 소홀로 인해 발생하는 합병증은 생명까지 앗아가는 무서운 질환이다. 당뇨병환자의 가장 많은 사망원인을 차지하고 있는 합병증은 뇌나 심장으로 가는 혈관이 망가져서 생기는 심혈관계 합병증이다. 그 중 심장질환은 돌연사의 가장 흔한 원인을 차지한다.

당뇨병환자가 심근경색증으로 사망할 위험은 건강한 사람에 비해 남성에서 2배 여성에서는 4배까지 증가한다. 당뇨는 흡연, 고지혈증, 고혈압과 함께 동맥경화를 일으키는 4대 위험요인중의 하나이다. 당뇨병환자는 혈관에 콜레스테롤이나 혈전 등 노폐물이 잘 쌓여 혈관이 두꺼워지는 동맥경화가 일어나기 쉽다. 동맥경화에 의해 발생하는 협심증, 심근경색증은 당뇨병환자의 가장 위험한 합병증이다. 심장질환은 당뇨병과 고혈압을 함께 가지고 있으면 2~4배까지 더 잘 발생한다. 당뇨병이 있으면 고혈압이 잘 동반되기 때문에 심혈관질환에 걸릴 가능성이 더욱 높아진다. 고지혈증을 가지고 있거나 흡연을 할 경우에도 그 정도가 심해진다.

»»» 가슴통증 심장질환의 적신호

심장으로 가는 혈관에 동맥경화가 일어나면 협심증 및 심근경색증이 발생한다. 동맥경화증이 잘 생기는 이유는 당뇨로 인해 혈관이 고혈당 상태에 자주 노출되면서 혈관의 내피세포가 손상되기 때문이다. 내피세포는 혈관의 안쪽을 싸고 있는 세포층으로 건강한 혈관 유지에 필수적인 역할을 하는 세포이다. 내피세포에 이상이 생기면 혈관을 보호하는 능력에 지장이 생겨서 혈관에 이물질이 잘 쌓이게 돼 심장질환을 일으킨다.

동맥경화가 심장의 관상동맥에 생기면 혈관이 좁아져 피가 잘 흐르지 못하고, 심장근육에 산소부족이 일어나 가슴이 빠근하거나 조이는 듯한 통증을 호소하는 협심증이 발생한다. 이러한 증상은 운동 시 잘 발생하며 휴식을 취하면 괜찮아지지만 시간이 지나도 증상이 나아지지 않고 더 심해지면 심장혈관이 완전히 막히는 급성 심근경색으로 진행 될 수 있다.

평소에 느끼지 못했던 통증이 가슴 혹은 복부 등에 15분 이상 나타나면 빨리 병원을 찾아 곧바로 심장을 검사하는 것이 심근경색 등에 의한 사망을 피할 수 있다.
특히 당뇨병을 오래 앓으면 신경병증으로 인해 흉통이 없는 경우가 있어 생명을 위협하는 응급상황이 발생할 수 있으므로 주의해야 한다.
따라서 당뇨병환자들은 증상이 없다 하더라도 심혈관질환에 관한 정기적인 검사를 해야 한다.

당뇨병이 있으면 심혈관질환에 잘 걸리지만 다행스럽게도 올바른 생활습관과 적절한 치료를 받는다면 대부분 예방이 가능하다.

》》》혈당 및 고혈압 조절

혈당과 혈압을 같이 조절해야 심혈관질환을 예방하는데 효과적이다.
혈당을 140mg/dl 이하로 낮추고 당화혈색소를 6.5%이하로 유지하도록 한다.
고혈압은 동맥혈관에 손상을 줘서 협심증 및 심근경색증을 악화시키므로 고혈압은 증상이 없더라도 치료해야 한다. 혈압을 130/80mmHg 목표로 조절하고 신장에 이상이 있으면 더 낮추도록 한다.


》》》고지혈증 치료

콜레스테롤은 동맥경화를 빠른 속도로 진행시키므로 콜레스테롤의 섭취를 줄여야 한다. 기름 많은 쇠고기, 새우, 달걀노른자, 버터, 치즈 등을 피한다.
충분한 식사 요법을 시행한 후에도 총콜레스테롤이 200mg/dl 이상이면 약물치료를 고려한다.

》》》규칙적인 운동과 체중조절

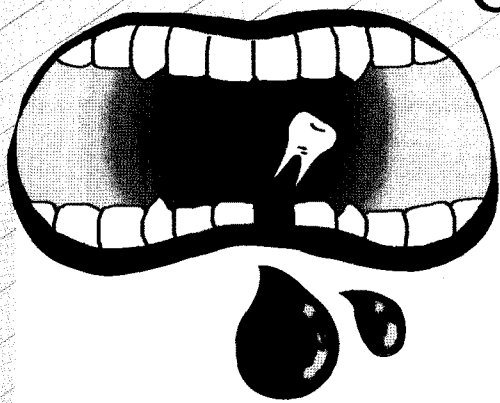
운동은 혈압, 혈당, 콜레스테롤 등을 떨어뜨리는 효과가 있으며 인체에 좋은 고밀도 콜레스테롤을 올리고 심폐기능을 향상시키므로 반드시 규칙적인 운동을 한다. 비만은 혈압, 혈당, 콜레스테롤을 올리므로 식사조절과 운동으로 이상체중을 유지하도록 노력해야 한다.

》》》아스피린 복용

아스피린은 동맥경화증의 진행을 억제할 뿐 아니라 예방효과도 가지고 있다.
미국 당뇨병학회에서는 아스피린을 이미 심혈관계 질환이 있는 환자뿐만 아니라 고위험군에서도 사용하기를 권유하고 있다. 여러 연구에서 아스피린이 심혈관계 질환을 감소시킨다고 보고하고 있다. 주치의와 상담 후 복용하도록 한다. 

글/김민경 기자

빠른 치과치료가 당뇨병환자 살린다!



당뇨병에서 나타나는 합병증 중 치주질환은 6번째로 흔한 합병증에 해당한다. 우리나라 당뇨 치아 전문 치과에서 당뇨병환자 약 50명의 치아를 분석한 결과를 보면 57세 이전에 평균 7.6개의 치아가 손실되는 것으로 조사됐다. 또한 다양한 국내외 연구결과를 정리해 보면 당뇨병 위험이 있는 상태에서 치주질환을 내버려

둘 경우에는 당뇨병 진행 및 합병증 유발 속도가 더 빠르다는 것을 알 수 있다.

이 시점에서 결론은 하나다. '당뇨병환자, 치과진료 미루지 말고 적극적으로 반재'

》》》당뇨인에게 어떤 치주질환이 생길까?

당뇨병환자에서 나타나는 치주질환은 전형적인 양상없이 심한 치은염증(잇몸염증), 깊은 치주낭(잇몸과 치면 사이에 생기는 홈), 급속한 치조골 소실, 그리고 빈번한 치주농양의 형성 등 일반적인 치주질환의 증상을 보인다.

먼저, 구강 내 증상으로 가장 중요하게 나타나는 것이 구강건조증이다. 입안이 마르는 질환으로 윤활작용과 보호작용을 떨어뜨린다. 이 구강건조증으로 인해 입술의 균열과 미각변화와 작열감도 나타나 당뇨인을 괴롭게 한다. 또한 구강점막에 쉽게 붉은 반점이 생기고, 혀의 배면에 백태가 형성되거나 전반적으로 붉게 발적 되기도 한다.

10년 넘게 치주질환으로 고생하고 있는 정보석(가명, 55세) 당뇨인은 “처음에는 입안이 다 마르고, 맛을 감지하는 혀 위에 나있는 하얀 세포들이 모두 벗겨졌다”며, “나중에는 혀의 빨간 속살만 남으니 뜨거운 음식이나 매운 음식 등은 전혀 먹을 수가 없었다”고 증상을 이야기했다.

잇몸과 치아 사이로부터 쉽게 놓이 나오고, 잇몸이 아래로 내려간 자리에 노출된 치근은 과민증이 심화되어 작은 자극에도 쉽게 치아가 시리게 느껴지기도 한다. 잇몸은 작은 자극에도 쉽

게 출혈되는 경향이 있고, 구강건조증으로 인해 타액(침)이 끈적거리는 점성도가 심해져 쉽게 치석이 형성된다. 따라서 일반인들보다 더 자주 스케일링(치석제거)을 할 것을 전문가들은 추천한다.

개인에 따라 정도의 차이가 있지만 잇몸에 만성염증은 항상 존재한다. 잇몸질환의 증상 중 흔한 것은 잇몸이 붓는 치주농양형성이다. 전체적으로 잇몸이 부어 쉽게 비대해지고, 이로 인해 치아가 전반적으로 느슨하게 되어 자기 고유의 위치에서 벗어나게 된다. 질환이 심한 경우에는 주변의 뼈와 연결해 치아를 지지하는 치주인대와 치아를 받치는 잇몸 속의 치조골 등이 상실되어 치아가 상실되는 경우가 허다하다. 치아를 뽑으면 그 받치던 자리에 골수염이 발생해 그 문제가 크다.


»»» 무엇이 당뇨인의 치아를 위협하는가?

치주질환의 직접적인 원인은 치태라 불리는 세균의 덩어리이다. 치태가 잇몸과 치아에 달라붙어서 잇몸병을 일으킨다.

건강한 사람에서는 세균과 우리 몸의 방어체계가 균형을 이루지만 당뇨병환자에서는 우리 몸의 방어기능이 현저히 약화되어 세균침입을 방어하기 어렵다. 따라서 치료받고 있지 않은 당뇨병환자에서 구강 내에 존재하는 치태의 세균은 건강한 사람에 비해 몇 배나 빠른 속도로 잇몸의 정상적 구조를 파괴하여 잇몸병을 진행시키게 된다.

»»» 치과치료로 더 큰 합병증 막자!

치주질환이 당뇨병에 미치는 영향에 대한 문헌들을 살펴보면, 치주질환이 있는 당뇨병환자는 혈당조절이 잘 되지 않고 전신적인 합병증에 까지 노출된다. 심한 치주질환이 있는 제 2형 당뇨병환자는 치주질환이 없는 당뇨병환자에 비해 당화혈색소 수치가 높고 심혈관계 합병증도 증가하는 것으로 나타나 빠른 치과치료가 절실하다.

치주질환을 치료한 후에도 재발의 방지를 위해 치주질환을 일으키는 치태를 철저히 제거해야 하며, 치주질환의 발생이나 진행에 영향을 줄 수 있는 다른 요인들도 철저히 제거해야 한다. 만약 치주치료 후에 당뇨병이 잘 조절이 안 되는 경우에는 치태가 조금만 생겨도 잇몸병은 재발하게 되므로 당뇨병환자에게 철저한 혈당조절과 정기적인 치과방문은 필수이다. 

»»» 당뇨병환자의 치주질환 특징

- ① 잇몸질환이 생기기 쉽다.
- ② 잇몸질환이 일단 생기면 진행이 빠르다.
- ③ 잇몸질환의 치유가 지연된다.
- ④ 잇몸질환으로 인해 충치가 생기기 쉽다.
- ⑤ 충치가 진행되어 치아 뿌리(치근)에 고름 주머니가 생기면 치료의 치유속도가 느리다.
- ⑥ 급성 구강감염은 당뇨병을 악화시킬 수 있다.