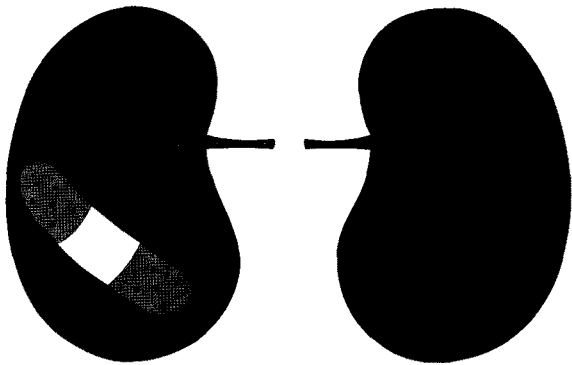


당뇨병환자의 신장질환



당뇨병성 신증은 망막증, 신경 합병증과 함께 당뇨병의 대표적인 3대 합병증 중 하나로 신장이 손상되고 투석 치료를 받아야 한다는 것 때문에 당뇨병환자로서는 제일 두려운 합병증 중 하나이다. 그러나 두려워만 하기에 앞서 당뇨병성 신증의 본질을 잘 알고 각 단계별로 잘 대처하고 차분히 마음가짐을 다져가는 것도 매우 중요하다. 당뇨병성 신증의 각 단계에서 대처해야 할 일들을 짚어보자.

»당뇨병 관리가 신장질환 1차 예방법

당뇨병성 신증이 발생하는 원인은 복합적이다. 유전적인 영향을 무시할 수 없는데, 가족 중 당뇨병으로 인한 신부전증이나 고혈압으로 인한 합병증이 있는 경우 당뇨병성 신증이 발생할 확률은 확실히 높아진다. 그러나 더 확실한 이유는 혈당관리가 잘 되지 않아서이다. 여기에 흡연, 비만, 고혈압, 고지혈증 등 동맥경화 위험 인자까지 동반되고 이를 제대로 관리하지 않으면 당뇨병성 신증의 발생은 피할 수 없게 된다. 따라서 당뇨병성 신증이 발생하지 않기 위해서는 당뇨병을 조기에 진단하고 초기 단계부터 혈당조절을 철저히 하는 것이 가장 근본적인 대처이다.

»고혈당으로 당뇨병성 신증 시작(미세단백뇨기)

혈당관리가 잘 되지 않으면 고혈당에 의한 작용

으로 신장의 사구체(신장의 배설기관의 기본단위)가 비대해지고 과부하가 시작된다. 이 시기에는 요검사나 혈액 검사상 특별한 이상이 나타나지 않는다.

사구체가 비대해지기 시작한 지 2~3년 정도 지나면 요에서 미세한 양의 단백질이 나타나기 시작한다. 이 단계를 일반적으로 '미세단백뇨기'라고 한다. 이 단계에서는 환자 본인이 느끼는 증상이나 혈액 검사 상 이상이 나타나지 않지만, 미세단백뇨 검사 상에서는 요단백이 검출되는 징후가 나타나기 시작한다. 이 때문에 세심한 의사는 당뇨병환자들에게 주기적으로 미세단백뇨 검사를 시행해서 당뇨병성 신증을 초기 단계에 찾아내야 한다.

이 시기에 중요한 것은 혈당조절보다는 철저한 혈압관리이다. 당뇨병성 신증환자들에서 혈압은 보통 고혈압 환자들의 치료 목표 혈압보다 낮은 125/70mmHg 이하를 유지해야한다.

이 시기는 신장 손상의 징후가 구체적으로 나타나기 때문에 단백뇨를 줄일 수도 있으며, 당뇨병성 신증으로 진행되는 것을 막을 기회도 있다. 그러므로 혈당조절, 단백질 섭취 제한이 필요하며, 신장 뿐 아니라 동맥경화증에 대한 관심도 가져, 금연·운동·식이조절·콜레스테롤 조절도 적극적으로 임하여야 한다.

»본격적인 신장의 손상(만성 신부전)

미세단백뇨가 나오기 시작 한지 수 년이 지나면 사구체 손상과 함께 신장 내 동맥에 동맥경화가 일어나고 신장 내 정밀하게 얽혀 있는 모세혈관이 손상되어 본격적인 신장 손상이 시작된다.

이 시기에는 초기에 일반 요검사에서 나타나지 않던 단백뇨가 나타나게 되고, 점차 단백뇨의 양이 늘어나면서 부종 등 전형적인 신부전의 증상이 나타나며 혈액 검사에서 요독수치(크레아티닌)의 상승과 빈혈이 나타난다. 이 시기를 '만성 신부전'이라고 한다. 이 정도가 되면 돌아올 수 없는 길을 가는 것과 같아 약 10~15년 정도에 걸쳐 서서히 말기 신부전증으로 진행된다.

많은 환자들은 이 때에 결국 투석을 하게 될 것이라는 생각 때문에 치료에 대한 회의를 느끼게 되는데, 만성 신부전 시에는 폐울혈, 부종, 심한 고혈압, 호흡곤란, 고칼륨혈증 등 만성 신부전증의 증상들이 나타나기 시작하면서 입원하는 빈도가 잦아지게 되고 잘못하면 사망도 많이 발생하기 때문에 치료에 박차를 가해야 한다.

»말기 신부전

수년에 걸쳐 신부전이 많이 진행하게 되면 여러 가지를 염두 해 두어야 한다. 혈액 투석을 하게 될 경우 주 3회 반나절을 병원에서 보내야 하는 문제가 있어 직장인의 경우 시간 이용이 제한된다. 그에 비해 복막투석의 경우는 한 달에 한번만 병원을 방문하면 되므로 비교적 자유롭다.

말기 신부전에 가까울수록 체력과 영양 상태에 신경을 써야하는데, 단백질 섭취제한이 신부전 진행을 늦추어 주는데 도움이 되나 말기 신부전이 가까워지면 오히려 충분한 영양섭취를 권장한다. 투석을 시작하는 시점에서 체력과 영양상태가 좋을수록 건강한 투석생활을 유지할 수 있기 때문이다. 단, 야채와 과일의 경우 체내 칼륨의 축적으로 위험을 초래할 수 있어 피해야 한다.

투석을 시작하는 시점은 너무 늦지 않아야 한다. 혈액투석을 선택할 경우 투석을 위한 혈관을 1~2개월 전에 미리 만들어 두어야 하는데, 그렇지 못할 경우에는 목의 큰 혈관에 인공을 심고 한 달 이상을 달고 다녀야 하는 불편을 겪어야 한다. 젊고 전신상태가 좋은 환자라면 신장 이식이 가장 좋은 치료이다.

당뇨병성 신증의 발생 여부와 진행 속도는 당뇨병 초기 단계에서 혈당조절, 대사증후군 및 동맥경화증과 관련된 인자들을 조절하는 것이 가장 중요하다. 하지만 당뇨병성 신증은 발생하지 않는 것이 최선이므로 예방법을 잘 알아두자. 