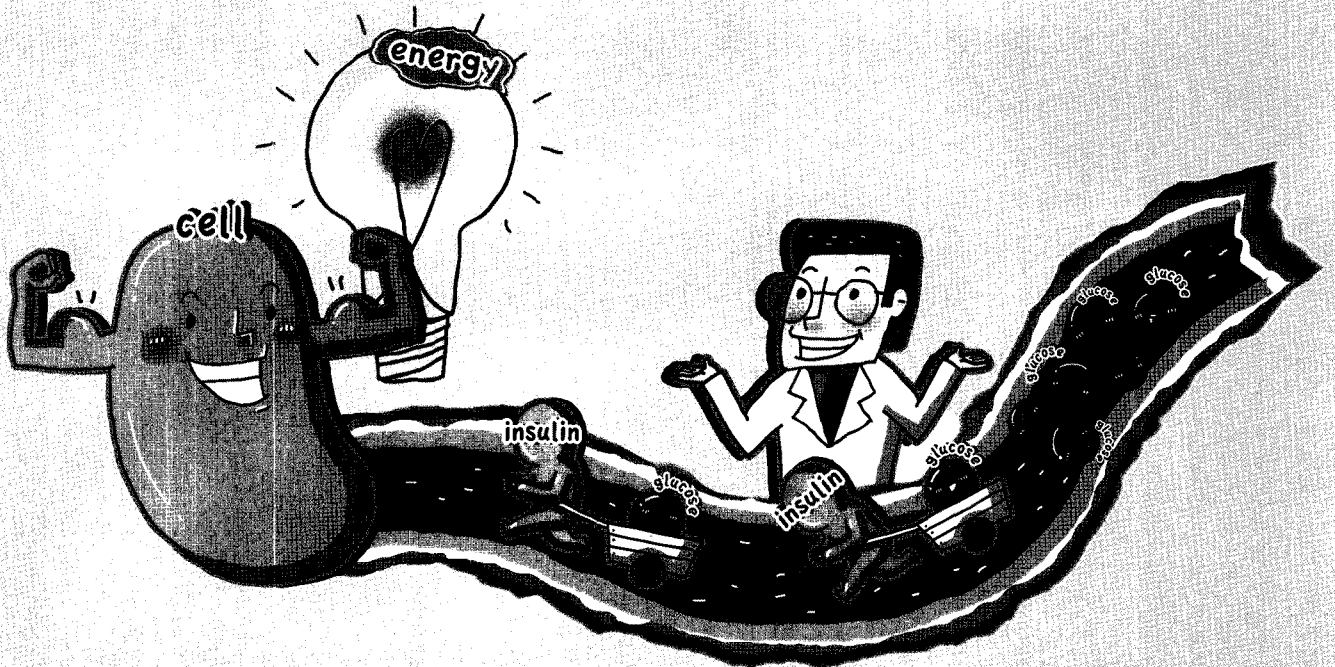


신장질환, 몸이 느끼기 전에 미리 점검하라!

혹시 요즘 부쩍 몸이 붓거나 소변에 이상이 있는가? 아침에 자고 일어나면 눈 주위가 부어 있다거나 저녁쯤 되어 다리가 붓고 소변을 볼 때 불편하다면 신장에 이상이 없는지 확인해 봐야 한다. 우리 몸에서 작지만 아주 중요한 역할을 하는 신장을 건강하게 지키기 위해서는 스스로 몸 상태를 정기적으로 체크하는 것이 중요하다.

※김은섭 ^{김은섭} 건강한 삶을 영위하기 위한 커뮤니티



신장, 한쪽 떼어내도 별 이상 없다?

신장은 우리 몸에서 가장 푸대접을 받는 장기 중 하나다. 두쪽의 신장 중 한쪽을 다른 사람에게 이식해도 별 문제가 되지 않는다는 말들을 많이 하지만 사실 신장질환은 결코 만만한 병이 아니다. 특히 신장염은 대부분 잘 낫지 않는 불치병인 경우가 많다고 한다. 신장 기능의 이상으로 동반되는 대표 질환으로는 신장염, 신우신염, 신증후군, 신장결석, 신경화증, 신부전 등이 있다. 이러한 신장질환은 보통 신장의 노폐물 배설기능이 원활하지 않아 생기는 질환으로 대개 그 증상이나 경과가 완만하여 자가 증상이 없거나 적은 것이 일반적이며 잘 낫지 않는다. 또한 간염이나 결핵, 당뇨병이나 동맥경화, 고혈압을 앓고 있거나 약물을 수년간 복용한 경우에도 발생하기 쉽다.

신장 건강을 위한 생활습관과 음식

이러한 신장질환의 예방을 위해서는 과로를 피하고 자극성 있는 음식물 섭취를 줄이며 상한 음식은 절대 피하고 약을 함부로 먹지 말아야 한다. 특히 신장이 약할 경우엔 고기, 우유, 계란의 섭취를 줄이고 생선회 등은 피하는 것이 좋다.

또한 정제염이나 화학조미료 사용을 금지하고 이노 작용이 있는 약효 식품을 섭취하며 몸을 따뜻하게 해야 한다. 몸이 잘 경우 약해진 신장이 추위와 스트레스에 더욱 악화되기 때문이다. 무엇보다 평소 마음을 편안하게 다스리는 것이 중요하다. 신장에 좋은 음식으로는 과일과 녹황색 채소, 섬유소가 많은 해조류, 정제하지 않거나 도정하지 않은 곡류 등이 좋다. 늙은 호박, 옥수수, 우엉, 오이, 강낭콩, 검은콩, 검은깨, 팥, 녹두, 새우, 바나나, 굴 등이 대표적이며, 수분을 충분히 섭취하여 소변이 농축되지 않도록 하고 소식하는 것이 좋다. 또한 어떤 음식이든 반드시 천천히 잘 씹어 먹어야 한다.

쉽게 지나쳐 병 키울 수 있는 신장, 정기검진이 필수!

신장기능이 정상적이지 않을 때는 피로감, 무력증, 현기증, 체중 변화, 구역질, 구토 같은 특이한 증상을 동반하는 경우가 많다. 특히 소변을 자주 보거나 오줌에 거품이나 피가 섞여 나오며 배뇨 시 통증을 느낀다. 또한 몸이 붓는 증상도 있는데 주로 낮에는 다리가 붓고 자고 난 아침에는 눈언저리가 많이 붓는다. 이밖에 안색이 창백하고 거무스름하거나 배변습관이 불규칙하고 혀에 허옇게 백태가 낀다면 신장 질환을 의심해 봐야 한다. 그러나 증상이 자각할 수 있을 정도로 뚜렷해지는 단계라면 이미 신장 기능이 크게 약화되었을 가능성이 크다. 이렇듯 대부분의 신장 질환은 신부전이 진행되고 있는 중에도 별 특이한 증상이 없는 경우가 대부분이기 때문에 특별히 불편한 증상이 없다고 하더라도 정기적으로 건강검진이나 소변검사를 실시하는 것이 중요하다. **MEDI^YCHECK**



신장 건강 체크리스트

- 현재 당뇨나 동맥경화를 앓고 있다.
- 가족 중에 신장질환을 앓는 사람이 적어도 1명 이상 있다.
- 간염이나 결핵과 같은 기타 질병을 앓은 적이 있거나 현재 앓고 있다.
- 혈압이 높은 편이다.
- 아침에 자고 일어나면 눈 주위가 부어 있다.
- 저녁쯤 되면 다리가 붓는다.
- 소변에 거품이 많이 생긴다.
- 소변에 피가 섞여 나온다.
- 소변 색깔이 매우 탁하거나 붉은색, 또는 검은색이다.
- 소변을 자주 보고 배뇨 시 통증을 느낀다.
- 안색이 창백하거나 거무스름하게 변한다.
- 혀에 허옇게 백태가 낀다.
- 밤에 소변을 자주 봐 잠을 설친다.
- 소변에 코를 찌르는 강한 암모니아 냄새가 난다.
- 코피가 자주 터진다.
- 옆구리가 아프다.
- 체중이 줄어 들었다.
- 입맛이 없고 구토가 난다.
- 몸이 자주 가렵다.

* 위의 증상이 많이 나타날수록 신장의 건강이 의심스럽다.