

임신성 당뇨병 치료와 관리

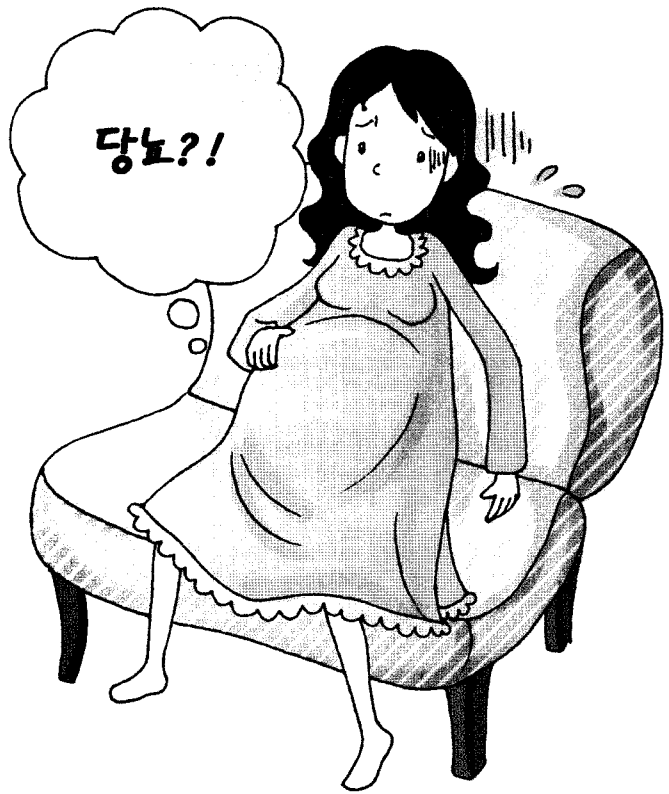
약보다는 인슐린으로 치료

임신성 당뇨병으로 진단되면 우선 산부인과 전문의와의 면담을 통하여 임신성 당뇨병에 대한 자세한 설명을 듣고 향후 치료 계획에 대한 교육을 받아야 한다.

임신성 당뇨병의 관리목적은 당뇨병으로 인한 합병증을 예방하거나 조기에 발견하고 치료하여 태아 및 임신부가 모두 건강하고 안전하게 분만하도록 하는 데 있다.

◆ 혈당측정, 치료의 시작

임신성 당뇨병을 치료하기 위해서 가장 먼저 할 일은 정확하게 혈당을 측정하는 일이다. 하지만 병원 마다 혈당을 측정하는 방법과 일정에는 다소 차이가 있을 수 있다. 1주일에 한 번 정도 주기적으로 혈당을 측정하는 곳도 있고, 인슐린을 투여 할 만큼 공복 시 혈당이 높을 경우는 일반 당뇨병환자와 같이 매일 6회 자기 혈당 측정을 권하는 경우도 있다. 혈당을 측정하는 가장 큰 이유는 산모에게 식사요법과 운동요법만을 사용해도 괜찮은지 아니면 인슐린 치료를 해야 하는지를 결정하기 위한 것이다.



▶ 산모와 태아에게 영양공급 이뤄져야

식사요법은 환자 개개인의 체중이나 혈당 조절 여부 등에 맞추어 다르게 시행해야 하므로 의사와 영양사의 전문적인 교육과 지속적인 도움을 받는 것이 중요하다.

일반적으로 당뇨인 경우 식사요법으로 무조건 체중을 줄여야 한다고 생각하기 쉬우나 임신 중인 산모와 태아에게는 적절한 영양공급이 이루어져야 하므로 어느 정도는 체중이 증가되도록 하는 것이 바람직하다. 결국 식사요법의 기본적인 원칙은 혈당을 조정하면서도 산모와 태아에게 적절한 영양이 공급되도록 하는 것이다.

▶ **상체운동 위주의 운동**

식사요법과 병행해야만 충분한 효과를 기대할 수 있으며 운동량이나 시간은 산모 자신이 피로감을 느끼지 않을 정도로 자율적으로 결정하는 것이 원칙이다.

당뇨병에 효율적인 운동은 상체 운동을 위주로 하여 몸통과 복부에 무리한 힘이 가해지지 않도록 하는 것이다.

식후 30분후 일반 당뇨병환자가 운동하듯이 합병증이 없는 당뇨 산모에게 조금 빠른 걸음으로 피곤하지 않을 정도로 걷기운동을 권하기도 한다. 운동에 의한 혈당 강하의 효과는 운동을 지속한지 4주가 지나야 나타난다.

▶ **105mg/dl 이상 인슐린 치료 필요**

경구용 혈당강하제는 태아에 대한 영향이 아직 확실히 연구가 되어있지 않고, 혈당의 조절이 어렵다는 점 때문에 임신부에게는 사용하지 않는다.

임신성 당뇨병 중에서도 식사요법과 운동요법으로도 공복 시 혈당치가 105mg/dl 이하로 감소하지 않으면 인슐린 치료를 받아야 한다. 인슐린 치료를 시작할 때는 우선 병원에 입원하여 인슐린 용량을 조정하고 인슐린 사용법이나 혈당조절 방법, 임신 중의 관리방법 등에 대하여 정확한 교육을 받아야 한다.

일반적으로 인슐린의 투여는 매 식전, 식후 및 자기 전에 자가 혈당측정기로 혈당을 확인하면서 투여방법과 시기, 용량 등을 조정하게 된다.

◆ **안전한 출산위해 자주 검사받아야**

다른 정상 임신부와는 달리 임신성 당뇨병을 앓고 있는 산모에게는 보다 규칙적이고 정밀한 산전 검진이 요구된다. 임신 후반기에 가까워지면서 초음파 검사, 비자극성 태아 검사, 태아 생물리학적 계수 측정, 도플러 혈류 검사 등을 필요에 따라 자주 받아야 한다. 특히 초음파 검사는 태아 발육상태, 양수과다증 등을 평가하는데 아주 유용한 방법이다.


◆ **분만 시기 및 분만 방법**

합병증이 없는 임신성 당뇨병 산모는 분만 시기를 앞당기거나 조정할 필요는 없다. 일반적으로 당 조절이 잘 되고 합병증이 없는 산모는 진통이 자연스럽게 시작될 때까지 기다리게 된다. 임신성 당뇨병 자체가 제왕절개수술을 반드시 시행해야 하는 이유는 아니다.

◆ **분만 후 1년에 한 번씩 당뇨 검사 받아야**

임신성 당뇨병 산모가 분만 직후에는 인슐린 요구량이 급격히 줄게 되어 대개의 경우 인슐린 주사가 필요가 없거나 조금만 주사해도 혈당조절이 가능하게 된다.

아울러 수분을 충분히 섭취하고 저혈당이 생기지 않도록 하는 것이 중요하다.

임신성 당뇨병을 앓던 산모가 모유수유를 하는 것은 별 문제가 없다. 다만 임신성 당뇨병을 앓았던 산모가 이후에 진성 당뇨병으로 발전할 가능성이 높으므로 분만 후 6~8주에 검사(75g 내당성 검사)를 받고 이후에도 1년에 한 번씩은 당뇨병 검사를 받아보는 것이 바람직하다. 

참고도서/ 「임신 중 당뇨병관리」