

최석구 (인제의대교수)

# 심부전환자의 관리대책

의존하지 말고 항상 음식물의 식염 함량표를 옆에 두고 참고하는 것이 좋겠다.(표1 참조) 음식물은 더울수록, 설탕을 많이 쓸 수록 짠맛이 덜 느껴지기 때문에 조리시 유의해야 하며 식초의 사용량을 늘리면 간장의 사용량을 줄일 수 있다. 또 밥그릇과 국그릇을 작은 것으로 사용하고, 반찬의 크기를 소형화하여 쌀밥을 적게 먹음으로써 김치, 국, 젓갈등 식염함량이 많은 부식을 줄일 수 있다.

수분의 섭취는 중증의 심부전 환자를 제외하면 마음

섭취하도록 해야 한다. 우리나라에는 건강과 몸에 좋다고 하는 갖가지 영양식품들이 소개되고 있고, 그들 중에는 구성성분과 함량들이 명확하게 표시되지 않고 그 효과도 애매한 것이 많으므로 주의해서 사용해야 할 것이다. 특히 염분의 함량이 높은 것들과 심장에 나쁜 영향을 미칠 수 있는 것들을 삼가해야 하며 담당의사와 상의하여 사용해야 한다.

**신체적 및 정서적 활동**  
경증의 심부전 환자에서는 적당한 신체적 활동의 제한이 필요하고 중증의 심부전

을 주며 근육의 긴장도를 유지하며 같은 양의 신체적 활동을 훨씬 쉽게, 심장에 부하를 적게 주면서 할 수 있게 해준다. 그러나 결코 지나쳐서는 안되며 목표를 달성하기 위해서, 아니면 남에게 지기 싫어서 자신의 보조를 잃어버리면 오히려 해롭게 된다. 단 기간의 고도운동보다는 중등도의 운동을 오래하는 것이 좋으며 (하루 30~60분) 걷기, 수영, 자전거 타기 등의 유산소 호흡운동이 바람직하다. 1주 최소 3회정도 해야 하며 꾸준히 계속하기 위해서는 안전하고 흥미로운

복용의 중단이라는 것을 알 수 있다. 약물에 의한 부작용들이나 다른 이유로 약물을 중단해야 겠다고 생각될 때는 지체없이 담당의사와 상의하여 의사의 지시하에 조치하도록 해야 할 것이다. 심부전증은 대부분 근치되는 것이 아니라 조절되고 있는 것이므로 증상들이 상당 기간 없어졌다 하여 휴이제는 완치된 것이 아닌가 하고 생각하는 것은 잘못된 일이다.

**기호식품**  
알코올은 그 자체가 심근에 직접 해로운 영향을 줄 수 있고, 또 심방 세동과 같은 부정맥을 유발하여 심부전을 악화시킬 수 있으므로 삼가해야 한다. 알코올만으로도

## 함부로 복용약물 중단하면 악화위험

대로 취해도 좋다. 그러나 심부전의 말기에는 항이뇨 호르몬의 과다분비로 수분 부하를 배설할 수 없는 환자에서는 희석형 저나트륨증이 발생할 수 있으므로 이러한 환자는 염분섭취의 제한과 함께 수분섭취도 제한해야 한다.

대체로 성인의 표준 체중은 (신장cm-100) × 0.9kg으로 신장 167cm인 남자의 표준체중은 60kg이고 +10% 내외의 54~66kg이 정상 범위이며 +20%인 72kg이상이면 비만증이라 할 수 있다.

비만에 대한 대책으로는 칼로리 섭취를 제한하거나 칼로리 소비를 위한 운동을 하는 두 가지 길밖에 없다. 심부전 환자에서는 운동으로 체중을 줄인다는 것은 비현실적이며 그 효과도 의심스러우므로 결국 섭취량을 제한하는 수밖에 없다고 하겠다. 체중 1kg당 30cal를 넘지 않도록 해야 한다. 예를 들어 체중 60kg인 사람은 1일 1800 cal로 반찬에 따라 다르겠으나 한 끼에 밥 한 공기(약 270 cal) 이상 먹지 않도록 하고 단백질은 1kg당 1g 즉 60g

## 염분제한, 이뇨제복용만으로도 호전

환자에서는 침대나 의자에서 안정하는 것이 중요하다. 식사는 소량이어야 하며 환자의 불안을 제거하기 위해 모든 노력을 해야 한다. 신체적 및 정서적 안정은 전신 동맥압을 낮추어서 심박출량의 요구를 감소시키므로써 심근의 부담을 줄여주기 때문이다. 운동은 체중 조절에 도움

것이 바람직하다. **약물요법**  
심부전 환자들이 명심해야 할 중요한 것은 현재 사용하고 있는 약물들을 마음대로 중지해서는 안된다는 것이다. 상당한 기간동안 잘 조절되어 온 환자가 갑자기 악화되어 재입원하게 되는 경우, 많은 예에서 그 원인이 약물

알코올성 심근증을 일으켜 심부전을 초래할 수도 있다. 흡연은 그 자체가 직접 심부전을 유발한다기 보다는 심부정맥을 유발시켜 심부전을 악화시킬 수 있고 심혈관 질환의 주위험인자이므로 금연하는 것이 좋다. 금연 후 10~15%의 체중증가가 있을 수 있으므로 금연과 동시에 칼로리 섭취량을 줄여 체중 증가를 방지해야 한다.

커피는 일시적으로 혈압을 상승시키며 심부정맥의 원인이 될 수도 있으므로 가급적 삼가하는 것이 좋다. **지속적인 의학적 치료 및 보호**  
앞서 언급한 바와 같이 심부전은 근치하는 것이 아니므로 지속적인 의학적 보호를 받아야 하며 심부전을 갑자기 악화시킬 수 있는 악화요인들이 겹칠 때는 신속히 치료하지 않으면 운명을 달리 할 수도 있으므로 수시로 병원을 방문하고 조금이라도 신체적 변화가 있으면 담당의사와 지체없이 상의해야 한다.

그러나 집에서 담근 간장, 된장을 쓰는 우리나라 주부들의 조리방법으로는 계량이 어려운 문제이며 주부들은 조리시에 허끝의 미각에만

<표-1> 식품에 함유된 염분량

식품명	중량(g)	염분량
진간장	5	1차술
된장	10	2차술
고추장	10	1/2큰술
마요네즈	40	1/2큰술
도마도칩	30	2큰술
마가린·버터	30	2큰술
김치(배추)	30	썰은것 3쪽(3cm×4cm)
단무지	10	얇게 저민것 2쪽
치즈	20	1쪽(8×9×0.2cm)
햄	30	1쪽(7×9×0.2cm)
식빵	80	3쪽(가장자리 제외)
우동(살은것)	300	15공기
마른멸치	8	중 5마리
명란	15	
배이	40	

# 당뇨성 신경장애

## 새로운 치료제로 입증된 비타메진

이런 증상일 경우가 당뇨성 신경장애입니다.

- 혈액중의 고혈당은 신경조직을 파괴하여
- 팔다리의 무력감증, 저림, 근육통이 나타난다.
- 시력이 떨어지며 물체가 이중으로 보인다.
- 발기부전과 배뇨가 곤란하다.

이와같은 당뇨성신경장애 증세를 나타내게 됩니다.

당뇨로 손상된 신경조직이 살아납니다

대량의 비타민 B群은 인슐린의 생성 및 활성을 촉진하고, 신경세포의 부활작용도 우수하여 최근 당뇨성 신경장애, 망막증, 신증, 기타소모성질환의 예방 및 치료제로 그 약효가 입증되었습니다.

- 손상된 신경조직을 조속히 재생시켜줍니다.
- 소염진통제가 아니면서 진통효과가 있습니다.

이래서 고단위 약효도 다릅니다.

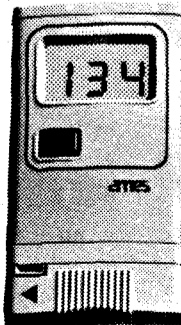
- 벤포티아민..... 69, 15mg
- 염산 피리독신..... 50mg
- 시아노코발라민..... 500 µg

당뇨성신경장애, 신경통, 기타소모성질환 치료제

**비타메진**  
표준소매가격 50mg, 100캡슐 22,000원

# 10만원代 혈당측정기

혈당측정기의 세계적 권위 미국의 에임스가 사용이 더욱 간편해진 글루코메타GX를 선보입니다.



고기능저가격의 글루코메타GX

1. 하나의 버튼으로 조작이 간편.
2. 광전선사범에 의한 완벽한 측정.
3. 10회분을 기억하는 메모리 기능.
4. 반영구적인 수명.
5. 휴대가 간편한 담배갑 크기.
6. 기능과 성능에서 비교될수 없는 가격 16만원.

## 글루코메타GX