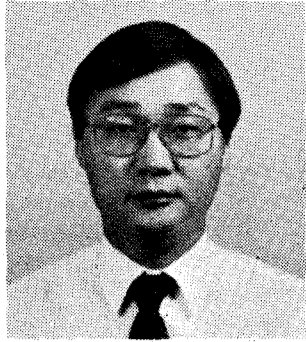


당뇨병 관리의 최신동향

당뇨병에 관한 올바른 인식에서부터 자기관리 시작



최 문 기
(한림의대교수)

있다. 즉 이러한 성인병은 일정기간 약이나 수술로 치료를 하여 원래의 건강한 상태로 돌아가는 완치병도 아니고 그렇다고 뚜렷한 치료방법이 없어서 생명을 잃는 불치병이라고도 할 수 없는 질병들인 것이다. 이 경우 치료의 가능,불가능의 여부를 떠나 질병을 관리한다는 개념을 가져야 한다. 즉, 특정한 약물이거나 수술로 완치가 되지 않더라도 꾸준히 관리하면 다른 건강한 사람과 마찬가지로 수명을 다 할 수 있다는 점에서 진행성 암과 같은 불치병과도 엄연히 구분되는 것이다. 따라서 성인병 특히 당뇨병은 평생 꾸준히 관리하는 병이고 이렇게 올바르게 관리할 경우 약간의 불편한 점이 있더라도 다른 사람과 마찬가지로 건강한 삶을 누릴 수 있으며 건강에 더 관심을 가지게 되므로 경우에 따라서는 다른 사람보다 더 오래 살 수도 있는 것이다.

당뇨병의 관리는 먼저 당뇨병에 대한 올바른 인식에서부터 출발한다. 당뇨병의 원인,종류,발병기전,증상 및 합병증에 대한 인식 그리고 최근까지 알려진 치료방법등에 대해 정확한 지식을 갖는 것이 무엇보다도 중요하다. 의사나 간호사의 처방이나 지시를 단순히 따르기만 할 것이 아니라 식사,운동,약물요법등 실제 당뇨병관리에 필요한 많은 부분을 환자 자신이 스스로 실행에 옮겨야 하므로 어떤 점에서는 환자 자신도 당뇨병에 관한 한 전문의료인이 되어야 하기 때

문이다. 당뇨병은 인류 역사상 매우 오래된 병 중 하나이다. 그럼에도 불구하고 정확한 발병원인,기전등이 아직 완전히 밝혀지지 않았다. 따라서 동서양을 통해 지금도 수없이 많은 연구가 진행중에 있으며 현재까지 알려진 내용을 요약하여 설명하면 당뇨병은 사람이 섭취하는 음식물의 3대 영양소의 하나인 당분의 체내에서의 이용이 잘 안되는 병이라고 할 수 있다. 음식물을 섭취하면 당은 소화기관에서 흡수되어 혈액내로 들어가며 혈액을 따라 뇌,근육,간장,적혈구등 우리 몸의 대부분의 조직으로 운반되어 세포내에서 에너지로 바뀌게 된다. 즉 당은 인체가 필요로 하는 에너지의 연료라고 할 수 있다. 당의 에너지로 바뀌게 되는 여러 단계에서 이상이 발생할 경우 당은 더이상

과 운동요법은 모든 당뇨병환자에서 공통적으로 요구되는 필수사항이다. 식사요법의 원칙은 첫째 환자의 나이와 신장에 따른 적절한 표준체중을 유지하기 위하여 섭취하는 음식물의 전체 칼로리를 결정하는 것이다. 일반적으로 심한 육체적 활동을 하지 않는 경우 하루에 체중 1Kg당 25-30칼로리의 열량을 섭취하는 것이 바람직하다. 비만일 경우 체중감량을 위하여 이보다 더 적은 열량의 음식을 섭취해야 함은 물론이다. 둘째 원칙으로는 음식을 골고루 섭취해야 한다는 점이다. 밥이나 빵과 같은 당질이 55-60%,단백질 20%,지질 20%정도가 적당하며 단백질의 신장합병증이 동반된 경우 1일 섭취하는 단백질의 양을 체중Kg당 0.8g으로 제한하여야 한다. 곡류의 경우 섬유소가 많은 콩,보

로 혈당조절이 안되는 경우에 추가로 시행되며 반드시 전문의의 처방에 따라야 한다. 당뇨병의 혈당조절에 사용되는 약물로는 많이 쓰는 설폰닐우레아제제 이외에도 바이구아나이드계의 약물이나 지질대사에 관여하여 혈당을 떨어뜨리는 약제들이 개발중에 있다. 인슐린주사요법은 모든 당뇨병환자에게 필요한 것이 아니고 제1형당뇨병과 제2형당뇨병의 일부환자에게 필요하므로 환자 임의대로 사용하는 것은 절대 금물이다. 반대로 꼭 필요한 환자의 경우에 「인슐린은 한번 맞으면 아편과 같아서 평생 맞아야 한다」는 식의 잘못된 인식으로 주사 맞기를 거부하는 경우가 종종 있어서 이에 대한 올바른 인식이 필요하다.

동맥경화증의 예방

혈당조절이 당뇨병관리의 최우선책 동맥경화증등 합병증예방해 악화방지

이용되지 않고 혈액내에 축적되어 혈당이 높아지고 어느 정도 이상 혈당이 높아지면 소변으로도 당이 넘쳐 나오게 된다. 이때 물을 많이 마시고 목이 마르며 소변을 자주 많이 보게되는 당뇨병의 전형적인 증상이 나타나게 된다. 이렇게 혈당이 높은 상태가 오래 지속되면 만성 합병증이 병발하게 되는데 당뇨병성 망막증,신증,신경병증과 같은 미세혈관합병증과 동맥경화증과 같은 대혈관합병증이 바로 그것이다. 여기서는 혈당조절과 대혈관합병증인 동맥경화증의 예방에 대해 알아보도록 한다.

혈당조절

혈당조절은 당뇨병관리에 있어 가장 중요한 부분이라고 할 수 있다. 공복시 혈당이 140mg/dl, 식후 2시간 혈당이 200mg/dl이하로 유지되어야 하는데 이를 위해서 식사,운동,약물,인슐린 주사요법등이 필요하다. 특히 식사요법

리등의 잡곡을 섞어 섭취하는 것이 혈당조절에 유리하며 꿀과 같이 아주 단 음식은 피해야 한다. 이외에도 규칙적인 식사생활이 중요하며 식사요법의 자세한 지침은 반드시 영양사와 상의하여 결정하고 시작하여야 한다. 운동은 식사요법과 함께 혈당조절에 필수적인 요소이다. 심폐기능이나 하지관절의 이상유무에 따라 운동의 종류나 양이 다르겠지만 일반적으로 무거운 물건을 드는 운동이나 짧은 시간에 격렬하게 하는 줄넘기같은 운동보다는 걷기나 천천히 달리기, 수영등의 운동이 좋으며 1회에 1시간 정도씩 적어도 1주에 3회 이상의 꾸준한 운동요법이 권장된다. 운동은 그 자체로도 혈당을 떨어뜨리는 효과가 있으며 심폐기능을 강화시키고 삶의 질을 높이는 등의 장점이 있어 당뇨병환자에게는 필수적이다. 약물요법이나 인슐린 주사요법은 모든 환자에 공통된 것은 아니고 식사요법

혈당조절 못지않게 당뇨병관리에 중요한 점은 동맥경화증의 예방에 대한 관리이다. 당뇨병은 그 자체로 동맥경화증을 발생을 증가시키는 위험인자이다. 따라서 고혈압,고콜레스테롤혈증,흡연과 같은 다른 위험인자를 함께 가지고 있는 경우 동맥경화증의 진행은 정상인에 비해 수십배로 증가하는 것은 당연하다. 그러므로 위의 위험인자들의 유무를 반드시 조사하고 필요하면 혈압조절,혈중 콜레스테롤치의 조절,금연과 같은 조치를 취해야 한다.

결론적으로 당뇨병은 치료라기보다는 꾸준히 관리해야 하는 병으로 올바른 관리를 위해서는 환자 자신이 당뇨병에 관한 전문적 의학지식을 이해하고 미세혈관합병증과 동맥경화증과 같은 만성합병증이 발생하지 않거나 진행하지 않도록 최선을 다하는 것이라고 하겠다.

「당뇨병은 완치될 수 있는 병인가?」, 「당뇨병에 한번 걸리면 평생 고칠 수 없다는데 맞는 말인가?」 하는 질문을 진찰실과 당뇨병 교육시 환자들로부터 자주 듣는다. 현대의학이 눈부시게 발달하면서 과거에는 생명까지 잃었던 많은 병들이 완치되는 단계에 이르렀다.

최근 많은 사람들의 관심의 대상이 되고 있는 고혈압,동맥경화증, 당뇨병과 같은 성인병은 완치 또는 불치로 나누기에는 좀 곤란한 점이

당뇨병성망막증

진보된 현대의학의 발달에도 불구하고 아직도 완치가 되지 못하는 난치병중의 하나로 알려져 있습니다. 눈에는 우리가 필요로 하는 모든 것을 공급하기 위해 수많은 미소혈관이 분포되어 있습니다. 그러나 당뇨병이나 고혈압등에 의하여 이들 미소혈관에 병변이 발생되면 다시 정상회복되는 것은 거의 불가능하므로 망막증이 발생하기 이전에 예방을 취하거나 조기에 발견하여 치료하는 것이 중요합니다.

그러므로 당뇨병환자는 혈당관리, 고혈압 환자는 혈압관리가 매우 중요한 동시에 각종의 혈관합병증을 예방하기 위해 혈관 보호제를 투여하는 것도 중요합니다. 왜냐하면 혈당이나 혈압관리가 잘되고 있는 환자도 병력에 따라 망막증의 발병율이 증가되므로 설명의 원인이 되는 망막증의 예방 및 치료가 절실히 요구되고 있습니다.

당뇨병!
왜! 후루다렌을 복용하는가?

망막증에 대한 후루다렌의 약효입증!

후루다렌®은 현재 국내에서 시판되는 약물중 당뇨병성 망막증에 대해 임상효과가 입증된 유일한 약물입니다. 최근 당뇨병 및 고혈압의 혈관 합병증 치료제로 유럽에서 각광을 받은 후루다렌의 당뇨병성 망막증에 대한 효능을 평가하고자 국내 8개 의과대학 부속병원 안과학교실에서 Multi Center Study를 12개월간 실시후 종합평가의 결과 후루다렌은 당뇨병성 망막증에 대해 약80%이상 호전 또는 안정되는 양호한 성적을 얻었으며 또한 내약성도 매우 우수한 약물이라고 보고 했습니다. 망막증의 초기단계에서 후루다렌을 투여하면 더욱 좋은 효과를 보실 수 있으므로 치료시기를 놓치지 않도록 주의하시기 바랍니다. 이외에도 후루다렌은 당뇨병성 백내장, 신경증 및 신증등의 당뇨병 관련합병증에 대해서도 개선효과를 나타낸 바 있으므로, 당뇨병 환자의 미소혈관 합병증을 치료관리하는데 전반적으로 도움을 줄 수 있는 약물입니다.



후루다렌®은 현재 국내에서 시판되는 약물중 당뇨병성 망막증에 대해 임상효과가 입증된 유일한 약물입니다. 최근 당뇨병 및 고혈압의 혈관 합병증 치료제로 유럽에서 각광을 받은 후루다렌의 당뇨병성 망막증에 대한 효능을 평가하고자 국내 8개 의과대학 부속병원 안과학교실에서 Multi Center Study를 12개월간 실시후 종합평가의 결과 후루다렌은 당뇨병성 망막증에 대해 약80%이상 호전 또는 안정되는 양호한 성적을 얻었으며 또한 내약성도 매우 우수한 약물이라고 보고 했습니다. 망막증의 초기단계에서 후루다렌을 투여하면 더욱 좋은 효과를 보실 수 있으므로 치료시기를 놓치지 않도록 주의하시기 바랍니다. 이외에도 후루다렌은 당뇨병성 백내장, 신경증 및 신증등의 당뇨병 관련합병증에 대해서도 개선효과를 나타낸 바 있으므로, 당뇨병 환자의 미소혈관 합병증을 치료관리하는데 전반적으로 도움을 줄 수 있는 약물입니다.