

특집

만성신장병

예방

만성신부전이란 신기능이 비가역적으로, 진행성으로 저하되는 상태를 말한다. 결국 신기능의 저하가 심해져서 정상인의 10% 이하에 이르면 이때에는 '말기신장질환'이라는 용어를 사용하며, 이 시기에 이르면 신체 자체 능력만으로 일상생활을 영위하기가 곤란하기 때문에 '인공신장'이라는 형태의 치료 방법에 의존하여야 한다. '신장이식'도 이시기에 적응

만성 신장병이라 함은 신장에 발생할 수 있는 모든 질환을 의미하므로 너무 넓은 의미의 용어이다. 그러므로 의학적으로는 '만성신부전'의 범주에 들어갈 것으로 생각된다. 따라서 여기에서는 만성신부전의 예방에 대해 기술하고자 한다.

법에는 각 원인질환별에 따른 것과 공통적인 것이 포함된다.

만성사구체 신염은 아직까지는 우리나라의 만성신부전의 가장 흔한 원인으로, 여러 형태의 사구체 신염이 진행하여 신장에서 여과기능을 하는 사구체가 경화되고 신세뇨관과 간질조직이 섬유화되는 상태이다.

사구체 신염은 병리조직학적 형태에 따라 몇가지로 나눌 수 있으나, 임상적으로는 급성신염, 급속진행형 사구체 신염, 신증후군, 무증상성 노이상, 만성사구체신염 등



장: 윤: 식:
(가톨릭의대 교수)

고혈압은 신장질환과는 서로 원인과 결과의 관계에 있다. 즉 신기능이 저하되면 이차적으로 고혈압이 발생할 수 있고, 일차적으로 고혈압이 있으면 신기능이 저하될 수 있다. 그러므로 고혈압의 조절은 모든 신장질환에 있어 필수적이다. 만성신부전 환자의 고혈압 조절에 있어 특히 중요한 것은 사구체내 고혈압을 함께 떨어뜨리는 약제의 선택이 중요하다. 물론 고혈압의 조절에 있어 약물 뿐만 아니라 저염식을 하는 것은 기본이다.

당뇨병은 전신 질환으로서 그 합병증중의 하나가 당뇨병성 신증이다. 당뇨병성 신증에 의한 만성신부전은 미국 등지에서는 만성신부전의 가장 많은 원인으로 되어있고 우리나라에서도 최근 급격히 증가하고 있어 수년내

고칼륨혈증이 많이 동반되므로 칼륨이 많은 과일, 야채 등을 적은양, 적절히 조리하여 섭취하여야 한다.

일반적으로 말하는 고혈압은 본태성 고혈압을 의미하는데 본태성 고혈압은 아직 그 원인이 명확히 규명되지 않았으므로 약물을 사용하여 계속하여 혈압을 정상 범위에 유지하여야 한다. 고혈압이 조절되지 않으면 일정기간 경과후 고혈압성신경화증이 발생하고, 따라서 신기능이 저하되고 만성신부전 상태가 된다. 그러므로 이 시기가 되면 저염식과 항고혈압 약제 이외에 저단백식을 추가하여야 한다.

그 외의 원인에 의한 만성신부전도 그 진행 속도를 늦추기 위한 예방법은 동일하다. 다만 원인에 따라 반복되는 감염증이 있을 때에는 적절한 항생제를 적정기간 동안 적량 사용하고 뇨의 폐색이 있을 때에는 즉시 교정

위생상태로 예방 적절한 휴식과 청결한

당뇨병성 신증 발생시 혈압 조절을

비약물요법으로 고혈압부터 다스려야

으로 나타난다. 급성신염, 급속진행형 사구체 신염, 신증후군 등은 환자 자신이 증상을 느끼고 병원을 찾게 되므로 곧 병에 대해 알 수가 있으나, 무증상성 노이상과 만성사구체신염 등의 경우는 환자 자신이 거의 증상을 느끼지 못한다. 이런 경우들은 대부분 우연히 소변검사를 하였을 때 혈뇨나 단백뇨 혹은 혈뇨와 단백뇨가 동시에 발견됨으로써 알 수 있는데, 이때 여러가지 검사를 하며 뚜렷한 외인적 원인이 발견되지 않을때 신생검을 하면 사구체 신염을 확진할 수 있다. 신생검 당시에 사구체 신염이 발견되었을 때 신기능이 정상인 경우는 무증상성 노이상이라 하고, 이미 신기능이 저하되어 회복되지 않고 진행할 때 만성사구체 신염이라고 할 수 있다.

만성사구체 신염의 발병 기전은 체내의 면역학적 조절기능의 이상으로 알려져

있으나 정확한 원인은 아직 모르고 있다. 따라서 근본적 예방법은 현재로서는 없다. 다만 감염과 관련되어 발생하는 사구체 신염의 경우 감염증에 대한 예방과 치료로서 진행을 완화시킬 수도 있다. 그러므로 만성사구체신염으로 인한 만성신부전의 예방은 그 진행을 최대한 늦추는데 있다. 진행을 늦추는 기간을 최대한 연장하는 것이다.

예방법으로는 저단백식이고 혈압의 조절이다. 저단백식이는 단백섭취량을 체중 kg당 일일 0.6gm 정도로 하고, 단백 구성은 생물학적 역가가 높은 동물성 단백질 대부분이어야 한다. 물론 이때 열량이 부족하거나 단백질 섭취가 너무 적어서 영양결핍 상태가 되어서는 안된다.

만성신부전의 가장 흔한 원인으로 될 것으로 생각된다. 당뇨병을 갖고 있는 모든 환자에서 당뇨병성 신증이 발생하는 것은 아니지만 혈당 조절이 오랜기간동안 잘되지 않은 환자에서 많고 유전적 소인도 있는 것으로 알려져 있다. 그러므로 당뇨병성 신증이 합병되기 전까지는 철저한 혈당 조절이 가장 중요한 예방법이다. 그러나 일단 당뇨병성 신증이 발생하여 단백뇨가 나오기 시작하면 이때부터는 신기능의 저하가 지속적으로 진행되므로 이 시기에는 혈당 조절보다 혈압 조절이 더 중요하다. 혈압 조절과 함께 이제까지 혈당 조절만을 위주로 했던 식단에 저단백식이 추가되어야 한다. 특히 당뇨병성 신증에 의한 만성신부전의 경우는 다른 원인에 의한 경우보다

해 주어야 한다.

결론적으로 만성신부전은 초기나 중기까지 증상이 없는 경우가 대부분이므로 정기적으로 소변검사를 하여 노 이상이 있는지를 확인하여야 하며, 특히 가족중에 신질환이 있는 경우는 반드시 소변검사와 혈액에 의한 신기능검사를 해보아야 한다.

일단 만성신부전이 발견되면 전문의사와 상의하여 저단백, 저염식이와 고혈압의 조절을 철저히 하여야 하며 항고혈압 약제로는 사구체내 고혈압을 감소시키는 약제가 선택되어야 한다. 그외 만성신부전이 있는 환자들은 모든 약물을 사용할 때 그 약물이 신독성이 있는지를 확인하여야 하며, 신독성이 있는 약물은 반드시 전문의사의 처방에 의해 사용되어야 한다.

증이 된다. 만성신부전을 좀더 정확히 정의하면 신기능의 저하가 회복되지 않고 6개월 이상 지속되며, 저하된 신기능은 말기신장질환으로 계속하여 진행되는 상태이다. 만성신부전의 원인 질환으로는 만성사구체신염, 당뇨병, 고혈압 등이 대부분을 차지하며, 그외 다낭종신, 신결핵, 만성신우신염, 악성종양 등에 의해서도 올 수 있다. 그러므로 만성신부전의 예방

회원 가입 안내

최근 경제성장에 따른 산업화, 도시화 생활의 변화와 더불어 급격하게 증가하고 있는 成人病(암, 당뇨병, 고혈압, 심장병, 뇌혈관질환, 간경변증, 만성간장염, 비만증)은 사회각계에서 중경으로 활약중인 3~40대에서 주로 발병하여 개인적 불행은 물론 국가적 인력자원 손실을 초래함으로써 바야흐로 사회적인 중대문제로 등장하게 되었습니다.

이에 따라 본회는 成人病의 예방 및 치료기술을 개발 보급하고 지도계몽을 통하여 국민보건향상과 복지사회구현에 이바지하고자 하는 바 관심있는 분들의 적극적인 참여와 협조 있으시기 바랍니다.

● 事業

1. 성인병의 예방 및 치료에 관한 기술개발 보급 및 지도계몽
2. 성인병에 관한 연구조사 및 기술의 평가
3. 성인병에 관한 의약품의 연구개발
4. 성인병진료를 위한 전문의료기관의 설치운영
5. 성인병예방 및 치료에 관한 도서의 출판 및 보급
6. 기타 목적 달성을 위한 부대사업

● 會員의 자격

1. 正會員: 협회의 사업에 찬동하고 이에 참여하는 성인병 관계학자 및 전문가 또는 본협회 발전에 공이 있는 자
2. 特別會員: 협회의 목적과 사업에 찬동하고 협회사업에 자진 참여하는 사업체(自營者포함)의 長 또는 단체의 대표자
3. 一般會員: 협회의 목적과 사업에 찬동하고 협회사업에 자진참여하는 성인병에 관심을 가진 자
4. 法人團體會員: 협회목적과 사업에 찬동하고 성인병에 방사업에 자진참여하는 법인 또는 단체

● 入會節次

1. 協會사무처에서 배부하는 소정양식의 입회원서를 제출하여 理事會의 동의를 받아야 함
2. 입회시는 입회비 및 年會費를 동시에 납부하여야 함

※기타 자세한 사항은 협회사무처로 문의하시기 바랍니다.
사무처주소: 서울서초구 서초동 1600-3(대림빌딩 6층)
전화 번호: 588-1461, 1462

사단법인 한국 성인병 예방 협회