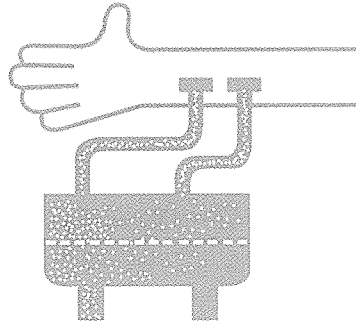


혈액 투석의 식사요법

자료 · 대한영양사회

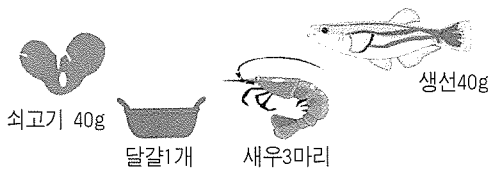


정의 혈액투석이란 신장이 더 이상 제 구실을 할 수 없게 되었을 때 신장을 대신하여 몸 속에 쌓은 노폐물을 제거하는 치료방법이다. 투석과 다음 투석 사이에 노폐물과 수분이 너무 많이 쌓이는 것을 막기 위해 식사요법을 잘 지켜야 한다.

① 식사 원칙 ①

1. 적당량의 단백질을 섭취한다

단백질은 투석 전과 같이 심하게 제한하지 않는다. 그러나 너무 많이 섭취하면 피로, 메스꺼움, 식욕부진 등의 요독증이 생기는 반면 너무 적게 섭취하면 근육이 분해되어 영양결핍을 초래하기 때문에 질이 좋은 단백질을 매일 적당량 섭취해야 한다.



2. 충분한 열량을 섭취한다

체중 감소를 막고 적절한 영양 상태를 유지하기 위해서는 충분한 열량을 섭취해야 한다.

3. 포타슘을 제한한다

혈액 투석을 하는 경우 포타슘 제한은 필수적이다. 투석과 다음 투석 사이에 포타슘이 배

설되지 못하고 몸 속에 쌓이기 때문에 고폠타슘혈증이 자주 나타난다. 고폠타슘혈증은 근육 마비와 부정맥, 심장마비 등을 초래할 수 있어 매우 위험하다.

4. 수분을 제한한다

소변이 제대로 나오지 않으면 몸 속에 있는 과다한 수분을 정상적으로 제거할 수 없어서 체중이 늘어나고 혈압이 올라가기 때문에 수분 섭취를 제한해야 한다. 수분이란 물 뿐만 아니라 얼음·아이스크림·주스·우유·국·청량음료 등도 포함된다.

5. 염분을 제한한다

갈증을 막고 혈압을 조절하며 부종과 체중증가를 방지하기 위해서는 염분 섭취를 제한해야 한다.

▶ 소금 1g에 해당하는 염분량(1큰술=3작은술)

소금 1/3작은술 = 고추장·된장 1/2큰술, 간장 1작은술, 마아가린·버터 2½큰술, 토마



토케첩 2큰술, 마요네즈 3큰술

6. 인을 제한한다

투석을 통해서도 인은 효과적으로 제거되지 않는다. 인이 몸 속에 쌓이게 되면 뼈가 약해지고 부스러지기 쉽기 때문에 인의 섭취를 제한하고 인결합제를 매끼 복용해야 한다.

① 힌트 ! ①

▶ 포타슘 섭취를 줄이려면 ?

1. 재료 분량의 10배 이상의 물에 2시간 이상 담갔다 가 행군 후 조리한다.
2. 채소를 끓는 물에 데친 후 여러번 행귀서 조리한다.



▶ 열량을 보충하려면 ?

1. 조리시 설탕·물엿·기름을 넉넉히 사용한다.
2. 간식으로 꿀·젤리·사탕을 자주 이용.
3. 당면·녹말가루를 이용한 메뉴를 자주 선택한다.

▶ 칼증을 막으려면 ?

1. 얼음을 입 안에 넣고 천천히 녹여 먹는다.
2. 껌을 씹거나 사탕을 녹여 먹는다.
3. 살짝 얼린 레몬 조각에 설탕을 묻혀 입 안에 넣는다.
4. 허용된 양의 과일을 차게 하거나 얼려서 먹는다.
5. 차가운 물로 입 안을 행군 후 뱉는다. ㉞

(자료 : 대한영양사회)

국내의학정보

목에 생기는 혹의 종류와 치료

어느날 갑자기 목에서 혹(頸部 腫物)이 만져지면 당황하지 않을 사람이 없다. 혹이 암이 아닐까 하는 공포감에 서로 잡히게 마련이다.

'경부 종물'은 크게 선천성·염증성·종양성 혹과 원인이 뚜렷이 밝혀져 있지 않은 혹으로 대별된다. 문제는 이 혹이 양성이나 악성이냐 하는 것. 유·소아나 청소년기에 생긴 종물은 대부분 양성종물인데 비해 성인에게 생긴 경부종물은 악성이 많다.

목에 잡히는 혹은 만져지는 감촉의 차이에 따라 양성·양성을 쉽게 구분할

수도 있다. 말랑말랑하고 부드러우면 양성일 가능성이, 딱딱하고 울퉁불퉁하거나 움직이지 않고 고정되어 있다면 악성일 가능성이 높다. 특히 술과 담배를 즐기는 40세 이상 중년의 경우 악성일 가능성이 더 높다.

선천성 경부 종물에는 갑상선낭종·새열낭종·낭성 임프관종·혈관종 등이 있다.

염증성에는 감기 등 상기도 감염에 의한 경부림프절염이 가장 흔하며 결핵에 의한 결핵성 경부림프절염도 많다.

귀·코·입·인두·후

두 등의 부위를 내시경 등의 기구를 이용해 세밀히 검사해 볼 수 있다. 또 경부 X선 사진 외에 초음파나 컴퓨터 단층촬영, 자기공명영상장치 등을 통해서도 자세히 알아 볼 수 있다.

이같은 검사를 통해 혹의 악성 여부가 파악되지 않으면 조직검사를 해야 한다. 어린 아이에게서 발생한 선천성 경부 종물의 치료는 혹의 종류에 따라 차이가 있게 마련이다.

갑상선낭종이나 새열낭종은 발견 즉시 수술을 받으면 된다. 그러나 혈관종과 낭성 임프관종은 혹이 너무 커서 호흡곤란을 야

기할 정도가 아니라면 서둘러 수술받을 필요가 없다. 자칫 계속되는 재발로 고생할 우려가 있기 때문이다.

목의 혹이 악성으로 판명되면, 원발암에 의한 경부전이 림프절일 경우 원발 부위와 함께 전이림프절을 제거받는 '경부청소술'을 받고 수술 후에는 방사선 치료를 받는다.

만일 원발암을 찾지 못하고 혹만 있는 암은 경부 청소술이나 방사선 치료를 받고 정기적인 검사를 받아야 한다. ㉞

(연합통신)