

나는 당뇨에 대해서 알만큼 알고 있다!?

성심효요양병원 내과전문의 김영수

‘다 음(多飮), 다뇨(多尿), 다갈(多渴)’이라고 하면, 당뇨병의 3대 증상이라는 것을 모르는 사람은 드물 것이다. 또한, 잘 모른다 하더라도, 지금처럼 손쉽게 각종 건강검진을 받는 현실을 고려해보면, 과거처럼 수년 동안이나 본인이 당뇨병이 있는지 없는지 모르고 지내기는 참으로 힘들 것이다.

그렇다. 당뇨병은 진단하기 어려운 병은 아니다. 그럼 치료하기는 어떨까? 결론적으로 말하면, 당뇨병 자체의 치료도 그리 힘들지는 않다. 치료는 크게 먹는 알약인 경구혈당강하제와 주사제인 인슐린으로 치료한다. 이러한 치료제도 과거에 비해 다양해져서, 혈당을 떨어뜨리는 효과 이외에도 환자의 식이습관에 따라 처방이 가능한 약제도 시판되고 있으며, 하루에 한번만 맞아도 되는 인슐린 주사제 등, 점점 환자의 편의를 고려해서, 인체의 생리적 환경에 적합하게, 다양한 치료제들이 연구·개발되고 있다.

이제 당뇨병이 진단이 되고, 치료제가 결정이 되면 당뇨병은 완치되는 것인가? 대부분의 당뇨병 환자들에게 ‘당뇨병이 완치가 되는가요?’라고 물어보면, 열에 아홉은 ‘모르는 소리’라며 일침을 가할 것이다. 당뇨병은 대표적인 만성질환으로 생명이 다하는 때까지 치료해야 하는 질환으로, 혈당 조절은 기본이고, 그기간이 긴 만큼 다양한 합병증이 생기기 때문에 이 또한 관리해 주어야 하기 때문이다.

그렇다. 당뇨병에 걸렸다면, 이제는 합병증과의 싸움인 것이다. 합병증이 생기기 전이라면, 이를 예방하기 위한 싸움이요, 합병증이 생긴 경우라면, 합병증을 치료하기 위한 싸움인 것이다.

그럼 당뇨병의 합병증은 어떤 것이 있을까? 합병증은 크게 혈관성 합병증과 비혈관성 합병증으로 나눌 수 있다. 혈관성 합병증은 또한 혈관의 크기에 따라, 소혈관 질환과 대혈관 질환으로 나누며, 소혈관

질환의 경우, 망막질환, 황반부종, 여러 신경병증, 당뇨 신장병증 등이 있으며, 대혈관 질환은 관상동맥 질환, 말초혈관질환, 그리고 뇌혈관질환 등이 있다. 비혈관성으로는 위장관계 질환(위마비, 설사), 비뇨기계 질환(배뇨장애, 성기능장애), 피부변화, 감염, 백내장, 녹내장 등이 있다.

합병증의 종류도 다양하거나 각각 질환도 중한 병으로 신장병증, 관상동맥질환, 뇌혈관질환처럼 생명을 위협할 만한 질환들도 많으며, 생명에 지장이 없더라도 설사, 위마비, 백내장, 녹내장, 신경병 증처럼 생활하는데 큰 지장을 주어 병원을 들락날락하게 하면서 생활의 질과 경제적 손실을 일으키는 질환도 많이 있다.

이쯤 되면, 본인이나 가족이 당뇨병으로 투병 중이라면 암울한 생각과 함께, 합병증을 예방할 수 있는 방법이 없는지 고민해 볼 법하다.

결론적으로 말하면, 대부분의 합병증 예방의 핵심은 엄격한 혈당관리와 혈압관리이다. 이를 철저하게 유지한 환자들과 그렇지 못한 환자들 간의 합병증의 차이는 다음과 같다.

혈당조절을 열심히 한 환자들과 느슨하게 한 환자들을 비교한 연구에서, 시력 소실의 주요원인인 당뇨 망막증은 47%의 감소효과가 있으며, 신장투석의 원인이 되는 당뇨 신장병증은 54%, 손발저림의 원인인 당뇨병 신경병증은 60%의 감소효과가 있다. 또한 시력이 손상되기까지 7.7년을 연장시킬 수 있었고, 투석하기까지 5.6년을 연장시켰으며, 약 15년간 큰 합병증 없이 지낼 수 있었으며, 전체적으로 5.1년의 생명 연장효과가 있었다. 또 다른 연구에서는 혈당조절뿐 아니라, 혈압조절이 사망률과 뇌경색(중풍), 심부전과 당뇨망막증과 당뇨신장병증과 같은 소혈관 합병증 등을 30-50% 정도 감소시키는 것으로 밝혀졌다.

지금까지 당뇨병에 대한 일반적인 이야기와 합병증에 대하여 알아보았다. 중요한 것은 먼저 당뇨병을 진단하는 것이 첫걸음이겠고, 이후에는 치료방침을 정하고 치료하는 것이 되겠다. 그리고 치료만큼 중요한 것이 합병증에 관한 것이다. 왜냐하면 본문에서 설명하였듯이 합병증이 환자의 삶의 질과 수명을 결정할 수 있는 중요한 요인이기 때문이다. 따라서 처음 진단된 환자, 그리고 지금까지 치료를 잘 해왔으나, 합병증에 대한 검사를 해보지 않았던 환자라면(특히, 병을 진단받은 지 오래된 환자라면), 본인에게 합병증이 오지 않았는지 검사할 필요가 있다.

당뇨병은 정기적으로 병원에 가서 약(또는 주사)만 타서 먹으면 낫는 병이 아니다. 엄격한 혈당 관리와 혈압관리로 당뇨 자체에 대한 치료와 함께 합병증을 예방해야 한다. 또한, 병원에 다니면서 합병증 여부에 대한 주기적인 검사와 추후 관리가 중요하다.

제공 건강길라잡이(<http://www.hp.go.kr>)

|발명특허 2008, 9