



면역력이 약한 당노인 감염주의보

아침·저녁으로 쌀쌀해지는 요즘 일교차가 커서 어른·아이 할 것 없이 감기에 걸리기 쉽다. 이맘때쯤이면 해마다 다르게 유행하는 독감에 대비해 병원·보건소 등 여기저기서 예방접종이 앞 다투어 실시된다. 건강한 사람에 비해 면역력이 떨어져 있는 당뇨인들은 감기나 독감에 걸리면 합병증으로 이어질 확률이 높아지고, 치명적인 경우에는 생명까지 위협한다.

당뇨인 왜 더 조심해야 할까?

당뇨병이 있으면 감염에 더 잘 걸린다. 그 원인에 관해 아직까지 확실하게 밝혀져 있지는 않지만 ‘외부에서 들어온 병원균에 저항하는 힘’인 즉 면역력이 떨어져 있어 감염에 더 취약한 것으로 보고 있다.

외부의 균이 우리 몸속으로 침입하면 백혈구는 세균을 세포 속으로 끌어들여 분해하는 식균작용을 통해 나쁜 균을 제거한다. 당뇨병환자는 이러한 백혈구의 기능이 떨어져 있다.

게다가 당뇨로 인해 피가 걸쭉해져 혈관이 막히거나 혈액순환이 어려워 각 조직으로 혈액공급이 감소돼 영양 및 산소공급이 잘 이루어지지 않아

면역반응이 적절하게 되지 않는다. 이렇게 되면 자연스럽게 감염에 잘 걸리게 된다.

겨울철 잘 발생하는 호흡기 감염증 ‘폐렴’

외부온도가 급격하게 낮아지는 겨울철에는 감기나 독감 등 호흡기 질환이 유독 기승을 부린다. 보통 이러한 계절성 질환들은 시간이 지나면서 저절로 좋아지지만 합병증으로 넘어가버리면 위험해진다. 독감으로 가장 흔하게 합병되는 것은 폐렴으로

당뇨병환자는 쉽게 낫지 않고 치료하는데 상당한 시간이 걸린다.

폐렴은 세균이 폐로 흡입되면서 발생하는데, 건강한 사람은 세균이 폐로 넘어가도 폐렴이 잘 생기지 않는다. 허나 당뇨병이 있으면 구강의 세균이 폐로 넘어가기 쉬워 폐렴에 잘 걸리게 되고 이밖에도 고혈당과 폐기능의 감소 및 폐혈관 질환의 합병, 다른 만성질환의 동반 등으로 인해 당뇨병인의 폐렴발생이 그만큼 높아지게 된다.

폐렴을 예방하려면 우선 혈당을 정상적으로 조절하고 감기나 독감에 걸리지 않도록 노력해야 한다. 평소 규칙적인 생활과 함께 입안을 청결하게 유지하자. 매년 실시하는 독감예방주사와 함께 5~10년 주기의 폐렴구균에 대한 예방접종도 맞아야 한다.

폐결핵에도 취약한 당뇨병인

기침과 가래 등의 증상이 나타나는 폐결핵은 얼핏 보면 감기로 오해하기 쉽다.

폐결핵은 감염 즉시 나타나지 않고 일정기간 몸 안에 있다가 몸의 면역력이 낮아졌을 때 잘 발생하며 저항력이 약한 당뇨병환자는 결핵균에 대항하는 림프구의 기능이 감소돼 있어 건강한 사람에 비해 더 잘 발병한다.

혈당관리가 불량한 당뇨병환자는 폐결핵이 발병했을 때 치료에 잘 반응하지 않아 회복하는데 상당한 시간이 걸린다. 이뿐만 아니라 폐결핵에 걸리면 인슐린 저항성이 높아져 혈당조절도 힘들어진다. 또한 고혈당 상태는 결핵균이 성장하고 살아가는데 있어 좋은 조건이 돼 폐 이외 전신으로 퍼져나가 다른 장기에도 결핵을 쉽게 유발한다. 약이나 휴식 등 적절한 치료를 했음에도 불구하고 2주 이상 기침 및 가래 증상이 지속되고 이유 없이 체중이 줄어들었다면 반드시 결핵검사를 받아봐야 한다.

폐결핵을 예방하려면 평소 혈당관리를 철저하게 하고 규칙적인 생활습관과 충분하게 영양섭취를 해야 한다.

당뇨인 감기와 독감에 걸렸을 때는

감기나 독감에 걸리면 질병 자체에서 오는 증상으로 피로기도 하지만 혈당조절에 어려움이 따를 수 있다. 감기증상으로 고열 및 심한 근육통이 생기면 식사를 잘 하지 못해 저혈당에 빠질 수 있고 약이나 인슐린을 거르거나 질병에 따른 스트레스 호르몬의 증가로 인해 고혈당에 시달릴 수 있다.

질병에 걸렸을 때는 약이나 인슐린을 거르지 말고 평상시 처럼 복용해야 고혈당을 막을 수 있으며 입맛이 없어도 식사를 하도록 노력해야 한다.

혈당관리가 잘 되지 않으면 독감이나 감기가 잘 낫지 않는 악순환이 반복된다. 제대로 치료하지 않으면 당뇨병성 케톤산증이나 고삼투압성 혼수 등 당뇨합병증으로 발전해 혼수상태에 빠질 수 있으니 주의해야 한다.

감기약 복용은 일반인과 다르지 않으나 몇 가지 약 중 혈당을 올리는 약이 있으므로 처방받기 전 당뇨병환자임을 밝히도록 하자.

글 / 김민경 기자