

## 당뇨병과 당신의 심장 / 혈관

### 핵심 포인트

- 심장과 혈관을 심혈관 체계라 합니다.
- 현재 당뇨가 있는 남성과 여성들은 높은 비율의 심혈관 손상을 가지고 있다. 하지만 점차 줄어들고 있는 추세입니다.
- 심혈관 치료에는 여러방법들이 있다. 하지만 건강한 생활습관으로 병을 예방하는 것보다 더 좋은 방법은 없습니다.
- 운동을 할때 발생하는 가슴 통증(협심증)은 흔히 있는 심장질환의 증상입니다.
- 하지만 당뇨가 있는 사람들은 가슴통증 없이도 심장 질환이 있을 수 있습니다. 숨이 가쁘거나 갑자기 속이 메스거림 또는 발목이 붓는 증상이 나타날 수 있습니다.
- 심장 질환으로 진단을 받은 적이 있다면, 심장마비 증상을 어떻게 식별하는지 배워야 합니다.
- 만약 심장마비 증상이 보인다면 가능한한 빨리 앰블란스를 불러 병원으로 수송해야 합니다.

심혈관 질환을 갖게 될 확률을 줄일 수 있는 몇 가지 방법은 :

- 금연
- 매일 적당한 운동 (하루에 20-30분씩)
- 건강한 몸무게 유지하는 것
- 건강한 혈중 콜레스테롤, 혈압, 혈당수치를 유지하는 것.(운동, 건강한 식생활, 필요하다면 약처방으로)

만약 당뇨가 있다면 심장과 혈관 질환이 생길 확률이 높습니다. 하지만 현재 당뇨가 있는 사람들이 심혈관 질환을 앓게 될 확률은 줄어들고 있습니다.

그 이유는:

- 자가 혈당 검사가 사람들에게 건강한 혈당수치를 유지할 수 있게 해주고 있습니다.
- 사람들은 건강한 식생활을 선호하게 되었습니다.
- 건강 전문가들과 일반 사람들이 혈압과 혈당수치를 건강하게 유지하는 것에 중요성을 인식하게 되었습니다.
- 더 좋은 약들이 개발되어 혈중 지방 수치를 줄여주고 있습니다.

### 당신의 심장

우리들의 심장은 하루에 115,200번을 뼉니다. 심장은 우리의 근육중에 가장 활동적인 근육이고 24시간 동안 쉬지 않고 뼉니다. 일반적으로 심장은 우리가 죽을 때까지 멈추지 않습니다.

**심장을 건강하게 유지하려면**

- 좋은 영양을 공급 받게 하고
- 규칙적인 운동으로 심장 근육을 강하게 유지합니다. (규칙적인 운동은 심장 펌핑운동의 일정한 증대를 가져옵니다.)
- 다른 건강 분야를 유심히 살피는 것입니다. (그리하여 다른 질환이 생겨 심장에 무리를 주지 않게 하는 것입니다.)

## 심혈관 질환이란?

우리의 혈관은 근육으로 이뤄진 얇은 관으로 피가 흐르는 통로입니다. 혈액이 빨리 순환하도록(예를 들어 운동할때) 때에 따라 혈관이 확장되었다가 수축될 수 있어야 합니다. 만약 혈관이 막히거나 딱딱해지면 두가지 현상이 나타납니다.

- 그 혈관을 지나가는 피의 양이 줄어듭니다.
- 피의 흐름을 빠르게 할 때 혈관이 제대로 늘어나기가 힘들어집니다.

만약 혈관이 적당량의 피를 보내지 못하면 (주로 운동할때) 늘어난 활동량을 보조하기 위해서 그 혈관들이 공급하고 있는 근육은 영양분이 부족(주로 산소와 포도당)하게 되며 근육은 통증이나 경련으로 이러한 부족을 표출하게 됩니다.

만약 혈관이 모두 막힌다면 그 혈관이 관장하는 몸의 부분이 죽을 수 있습니다. 예를 들어 뇌를 관장하는 한 부분의 혈관이 막힌다면 뇌의 그 부분을 파괴할 수 있습니다. 이것이 바로 뇌일혈입니다.

다리 부분의 혈관들이 막힌다면, 혈액순환 장애를 일으킬 수 있습니다. 다리의 혈액순환 장애는 걸을 때 마다 통증을 줄 수 있습니다. 나쁜 경우에는 막힌 혈관들이 괴저를 일으켜 다리를 절단해야하는 경우까지 갈 수가 있습니다.

만약 심장 한부분의 혈관이 막힌다면 그 부분의 근육이 죽을 수 있습니다. 이것이 바로 심장마비입니다. 만약 심장마비가 온다면 심장분야의 전문 간호사와 의사들은 막힌 혈관에 약물을 투여하여 응고된 부분을 녹일 수 있습니다. 하지만 이것은 응고 된지 얼마되지 않았을 때만 가능합니다.(몇 시간내에)

그러므로 만약 심장마비가 올 것 같으면 가능한 빨리 가까운 큰 병원으로 가는 것이 필요합니다. 병원에 가는 도중에 가장 좋은 응급치료를 위해서는 구급차를 불러야 합니다. 만약 혈관이 좁아졌다면 다른 건강한 혈관으로 통로를 만들 수 있습니다. 이것을 ‘ 회로조성술’ 이라 합니다.

당뇨가 있는 사람들은 혈관이 두꺼워지거나 좁아지고 또는 막힐 확률이 높습니다. 이것은 몇가지 이유가 있습니다. 일단 높은 혈당수치는 혈관 내벽을 두꺼워지게 합니다.

또 다른 이유는 고혈압입니다. 많은 당뇨 환자들은 고혈압을 가지고 있습니다. 고혈압은 심장에 계속적인 무리를 주고 또한 혈관이 두꺼워 지는 것을 촉진시킵니다. 당뇨가 있는 사람들은 건강에 나쁜 콜레스테롤 수치를 갖고 있을 확률이 높으며, 만약

건강에 좋지 않은 콜레스테롤 수치를 가지고 있다면 혈관안이 지방질로 쌓일 수 있기 때문입니다.

당뇨는 또한 혈액이 더 쉽게 응고되게 합니다. 피가 잘 흐르고 응고되지 않으려면, 피가 묽고 미끄러워야 합니다.

심혈관 질환이 생길 확률이 높은 사람들은 아스피린 치료가 처방됩니다. 이것은 환자들이 특별하게 코팅처리된 아스피린 알약을 하루에 한 알씩 복용하는 것입니다. 이것이 피를 묽게 만듭니다. 의사와 이 치료에 대하여 상의 해보아야 합니다.

심장 질환은 주로 심장내의 막힌 혈관들로 인해 생기거나 심장마비로 인해 발생합니다. 또한 수년간 고혈압으로 피를 혈관으로 뿜어내면서 생긴 과로로 인한 심장의 확대와 약화가 원인이 될 수가 있습니다. 가끔씩 당뇨가 있는 사람들은 신경에 손상이 갈 수가 있습니다. 만약 심장을 연결하는 신경에 손상이 가면 심장근육이 산소나 포도당이 부족할 때 생기는 통증을 못 느낄 수 있습니다. 만약 이 문제가 생기면 다른 증세에 의존해야 합니다.

그것들은

- 짧은 호흡
- 갑작스런 메스꺼움
- 별다른 이유 없이 계속해서 높은 혈당수치
- 발목의 붓기

무엇이 심혈관 질환을 발전시킬 확률을 높이는가?

- 고혈당수치 (HBA1c)
- 고혈압 (140/80 이하를 목표)
- 가족 내력인 심장질환 (만약 당신의 가족중 심장질환을 갖는 사람이 있다면 당신은 심혈관 질환에 걸릴 확률이 더 높다.)
- 활동적이지 않거나 주로 좌식으로 생활하는 방식
- 흡연
- 높은 콜레스테롤 수치
- 비만: 특히 몸의 대부분의 지방이 복부 부분에 밀집되어 있다면
- 당뇨를 가졌던 기간: 만약 10년 이상 당뇨병을 앓고 있다면 심혈관 질환에 걸릴 확률이 훨씬 높다.

### 당뇨를 관리하는 것에 대해 더 알아보십시오...

위의 8개의 항목중에 바꿀 수 없는 것이 2개 있습니다. 가족중에 심장질환을 가졌던 사람들의 수를 바꿀 순 없습니다.(가족중에 심장질환을 가졌던 사람이 없는 사람들에게겐 긍정적인 영향을 주겠지만.) 또한 당뇨를 가졌던 기간을 바꿀 수도 없습니다. 하지만 다른 나머지 6항목들은 얼마든지 통제할 수 있습니다.

사실상 많은 사람들에게 당뇨병은 경각심을 주고, 당뇨가 더 건강한 삶을 살 수 있게 해주는 동기가 된다고 생각합니다. 당뇨를 관리하는 모든 활동은 또한 심장과 혈관의 건강을 향상시킵니다.

## 건강한 심장과 혈관들을 위한 실용적인 방법들

- **금연.**  이것은 심장과 혈관의 건강을 향상시킬 수 있는 가장 좋은 방법중의 하나입니다.
- 지방과 염분 수치가 낮은 음식과 간식을 드십시오.
- 지방과 염분 함량이 적게 음식을 요리하십시오.
- 포화지방(동물성 지방) 대신 불포화 지방(올리브유, 카놀라유, 아보카드유, 대부분의 견과나 열매기름으로)을 사용하십시오.
- 매일 5번 이상의 신선한 과일과 채소를 드십시오.
- 물을 많이 마십시오.
- 규칙적인 운동을 하십시오. 매일하는 것이 좋습니다. 걷는 것은 아주 좋은 운동중의 하나입니다. 걷기는 돈도 안들고 손쉽게 할 수 있습니다.
- 혈당수치, 혈압, 콜레스테롤 수치를 정상수치로 유지하십시오.
- 정기적인 건강검진을 받고 처방된 약물을 규칙적으로 복용하십시오.
- 만약 술을 마신다면 절제하여 하루에 여성의 경우는 2잔, 남성의 경우는 3잔의 표준량이 적합합니다.
- 기억하십시오. 만약 당신이 당뇨를 가지고 있다면 당신의 자식들과 손주들은 당뇨에 걸릴 확률이 더 높습니다. 여러분이 건강한 식생활과 규칙적으로 많은양의 운동을 한다면 여러분의 자녀와 손주들에게도 그들이 건강하게 살 수 있는 중요한 습관을 가르쳐 주고 있는 셈입니다.