

당뇨병과 여러분의 신장

핵심사항

- 신장질환은 당뇨 1,2형을 앓고 있는 많은 사람들이 특히 조심해야 할 질환입니다.
- 여러분의 혈당,혈압,혈액내 지방 수치(콜레스테롤)를 정상 수준으로 유지하는 것은 신장 관련 질환을 예방하는데 아주 중요합니다.
- 초기에 신장 문제가 발견된다면 병의 진전을 지연시킬 수 있는 치료 방법이 있습니다.
- 신장병의 초기 질환은 소변 검사를 통해 테스트 받을 수 있습니다. microalbuminuria 라고 불리는 이 검사는 정기적으로 받아야만 합니다. (적어도 1 년에 1 번 씩)

과거에는 당뇨환자 상당수가 신장병을 앓고 있는 것이 일반적이었습니다. 요즘은 사람들이 스스로 혈당수치를 지켜 보며 향상시킬 수 있고, 또한 훨씬 적은 사람들이 신장병으로 고생합니다. 당뇨가 있는 사람들에게 고혈압을 치료하는 최근의 선진 기술 또한 이 수치를 더욱 떨어뜨릴 수 있어서 건강한 혈당 수치와 혈압을 유지하는 것은 신장병 유발의 기회를 현저히 감소시킵니다.

당뇨성 신장병은 무엇인가?

당뇨는 여러분 몸의 작은 혈관들을 손상시킬 수 있습니다. 특히 혈당수치 또는 혈압이 장기간 높은 상태였다면 더욱 그렇습니다. 신장은 수 많은 미세한 혈관을 내장한 기관입니다. 당뇨가 이러한 혈관들이 두꺼워지고 손상을 입게할 수 있습니다. 신장이 당신의 혈액을 잘 걸러서 불순물을 제거하는 대신 결국, 혈관이 새어서 단백질과 같이 중요한 것들이 혈관에서 빠져 나와 소변으로 흘러 들어가게 됩니다. 우리 몸은 단백질을 필요로 하며 단백질이 유출 되는 것은 좋은 일이 아닙니다. 신장에 있는 혈관에 대한 이러한 손상이 더 악화 된다면 몸은 불순물을 적절히 제거하지 못해서 독이 우리 몸에 축적 되고 더욱 손상을 가져와 점차적으로 건강이 더 나빠집니다.

당뇨가 신장에 손상을 입히는 것이 이것 뿐인가요?

아닙니다. 가끔 당뇨는 다른 문제들을 일으켜 신장병을 더 악화시킵니다. 어떤 당뇨 환자들은 소변 감염으로 인해 자주 문제가 됩니다. 시간이 지나면서 신장 손상은 더 심해집니다. 또한 당뇨를 가진 어떤 사람들은 방광을 비우는 것에도 문제가 생깁니다. 이것은 신장이 비축물로 인해 체화 압력을 유발해서 신장 손상을 더 악화 시키기 때문입니다.

어떻게 하면 신장병 유발을 피할 수 있는가?

신장병이 걸릴 확률을 현저히 줄일 수 있는 중요한 단계가 있습니다.

- 혈당수치를 가능한 한 정상 수준으로 유지하십시오. 기적을 만들 필요는 없습니다. 아주 작은 발전 하나 일지라도 그 발전 하나 하나가 신장병 발병 확률을 감소시킵니다.
- 당신의 혈압을 140/80 이하의 건강한 수준으로 유지하십시오.
- 단백뇨 검사를 적어도 1년에 한 번 받으시기 바랍니다.
- 담배를 피운다면 흡연량을 줄이십시오. 금연이 제일 좋습니다.
- 혈액내 지방 수치(콜레스테롤)를 건강한 범위내에서 유지하십시오.

신장은 얼마나 자주 검사 받는게 좋은가?

적어도 1년에 1번 다음의 검사들을 받아야 합니다. 당뇨를 여러 해 앓았거나 또는 이미 신장 손상의 증세가 나타난다면 검사를 더 자주 받아야 할 것입니다. 당신의 가정의, 당뇨 간호사 또는 당뇨 자문의가 당신이 이러한 검사를 받을 수 있도록 도와 줄 것입니다.

어떤 검사들이 있는가?

- 여러분의 평상 혈당 수치 검사 - HBA1c라고 불리는 혈액 검사를 통해 행해집니다. 신장 손상의 확률이 최소화 되기 위해서는HBA1c가 7% 이하여야 합니다.
- 혈압- 의사를 만날 때 마다 혈압을 체크 해야 합니다. 140/80 이하를 유지 하는 것이 중요합니다. 사실 어떤 의료 자문의 들은 수치가 130/70 이하여야 된다고 주장합니다.
- 단백뇨 (Microalbuminurin) - 초기에 신장에서 단백질이 빠지는 것을 발견하는 것이 중요합니다. 당신의 소변에서 아주 극소량의 단백질이라도 감지 할 수 있는 실험실 테스트를 받게 됩니다. 만약 초기에 발견된다면, 손상이 진척되는 속도를 늦출 수 있는 약품 복용이 가능합니다. 이것에 사용되는 약이 Ace - Inhibitors 입니다. 일단 신장에 손상이 가해졌다면 이러한 약들은 덜 효과적이어서 정기적인 검사가 정말 중요합니다.
- 혈액 내 지방 (콜레스테롤) - 연구 조사에 의하면 혈액 내의 콜레스테롤 수치가 여러분 신장 기능에 영향을 미친다고 합니다.

위에서 언급된 모든 검사를 받으시려면 기억해야 할 것이 너무 많다고 생각하실 수 있습니다. 다행히도, 당신의 가정의가 정기적으로 해마다 당뇨병에 대한 재검사를 해 줄 것입니다. 현재 모든 당뇨병 환자에게 1년에 1번씩은 무료로 검진이 시행 되고 있습니다. 당신의 가정의에게 언제가 검진일 인지 문의 해 보십시오. 위의 모든 검사들은 이러한 가정의 검진 중 한 부분입니다. 기억하기 쉬운 방법은 여러분의 생일이 있는 달에 이 검사들을 받는 것이 좋습니다.

신장병에 가장 걸리기 쉬운 사람은?

- 당뇨를 오래 앓은 환자 (10 년 이상)
- 마오리나 퍼시픽아일랜드인이 신장 손상의 기회가 더 높은 것으로 보임
- 담배를 피우거나 혈압이 높은 사람

내가 신장병에 걸리면 어떻게 해야 하나?

초기에 발견된다면 약 Ace-inhibitor를 복용하고 여러분의 혈당 수치를 낮춤으로써 신장병이 악화되는 것을 막을 수 있습니다. 만약 신장병이 더욱 악화 된다면 점차적으로 진전되어서 결국 신장이 완전한 기능을 못하게 됩니다. 이 단계에서 당신의 신장은 당신의 혈액에서 불순물을 더 이상 걸러내지 못하게 됩니다. 이러한 상태가 되면 속이 메스거리거나 구토, 신체가 약해지고 피로해 지게 됩니다.

신장 기능 상실의 마지막 단계에서는 어떤 치료 방법이 있는가?

많은 치료 방법이 있습니다.

- **혈액 투석** - 기계를 사용하여 혈액의 불순물들을 정화 하는 것. 혈액 투석을 하려면 이 기계를 이주일에 3 - 4 번 씩 몸에 연결 해서 사용 해야 하며 1번 할 때마다 약 6시간이 소요됩니다. 어떤 사람들은 스스로 기계를 연결하는 방법을 배워서 밤에 잠을 자면서 이 혈액 투석을 하기도 합니다.
- **복막 투석** - 복부에 작은 관을 삽입해서 따뜻한 액체를 복부에 규칙적으로 하루에 3-6회 넣어 흐르게 하는 방법입니다. 이 액체가 복부의 커다란 막을 필터 처럼 사용하여 여러분 몸의 혈액 찌꺼기들을 정화 시킵니다.
- **신장 또는 신장/ 췌장 이식** - 손상된 신장을 제거하고 죽은 사람이나 혈액의 건강한 신장을 이식하는 것입니다. 어떤 외과 의사들은 신장/ 췌장 이식을 겸하여 시술 하고 있지만 이것은 뉴질랜드에서는 아직 너무 초기 단계이고 아주 극소수의 사람만이 이 수술을 받았다고 합니다.

기억하십시오. 당뇨병을 가지고 있으면서 신속히 대책을 강구하여 실행한다면 신장병을 막을 수 있습니다. 확실히 모든 검사를 다 받고 당뇨와 함께 건강한 삶을 살도록 최선을 다 하십시오.