당뇨병의 건강수칙

【문】 오줌(尿)을 검사하면 당뇨병을 진단할 수 있을까

【답】 아니다. 당뇨병의 진단에는 혈액검사가 더 중요하다. 혈액속의 혈당량(血糖量)에 따라서 진짜 당뇨병과 그 증상의 정도를 판단해야 한다.

본격적으로는 당부하시험(糖負荷試驗)이라는 것이 필요하다. 이것은 공복일때의 혈당과 식사후의 당분을 채취하여 혈당의 증가 및 감소를 조사하는 것이다.

당뇨병일때 오줌에 당이 나오는 것은 말하자면 지엽적(技葉的)인 현상이며 당뇨병이 아니라도 뇨당(尿糖)을 얼마든지 볼 수 있는 것이다.

예를 들어 임신중이거나 포도당정맥주사후, 스트로이드약제사용, 위절제수술후, 갑상선기능항진증, 신성당뇨(腎性糖尿)일때 뇨당이 있다. 그러므로 오줌검사만으로 당뇨병을 진단할 수가 없다.

【문】 당뇨병의 당(糖)이란 포도당을 말하는가

【답】 그렇다. 당이라고 할 때는 포도당을 말한다. 따라서 혈당이라 하면 혈액속의 포도당, 뇨당이라하면 오줌속의 포도당을 의미하는 것이다.

【문】 당뇨병은 유전적인 소질이 있는가

【답】 그렇다. 당뇨병은 신장에서 분비되는 인슈린이라는 홀몬의 활동력이 부족하여 생기는 병이다. 이것은 유전적인 소질이 기본을 이루고 있으므로 유전적경향을 명백히 인정할 수 있는 것이다.

그러나 직접 발병을 유발시키고 있는 것은 비만(肥滿), 스트레스, 노화(老化), 분만, 감염 등이므로 유전적 소질이 있다 하더라도 유인(誘因)이

있어야 발병한다는 것을 주의할 것이다.

【문】 단것을 많이 먹으면 당뇨병에 걸린다는데.

【답】 아니다. 혈당이 증가하는 것은 섭취한 당분을 잘 처리하지 못하는데서 생기는 현상이다. 따라서 단것을 많이 먹는 것이 직접 원인이 되는 것은 아니다. 단것을 많이 먹는 것은 오히려 심장병의 원인이 되기 쉽다.

【문】 당뇨병으로 죽는 사람은 남자보다 여자가 더 많은가.

【답】 그렇다. 서양에서는 예전부터 여자에게 많은 병이었다. 우리나라에서는 남자가 압도적으로 많았으나 여자들도 최근 많아지고 있다. 당뇨병으로 죽는 사람은 그렇게 많지 않으나 전체적으로 볼때 여자가 더 많은 것으로 나타나고 있다.

【문】 당뇨병에 걸리면 먹지 못하는 음식이 많아진다는데.

【답】 그렇지 않다. 당뇨병에 걸린 사람이 먹지 못할 음식이란 아무것도 없다. 제한을 받는 것은 음식의 종류가 아니라 하루에 취하는 열량(카로리)이다.

당뇨병의 식사요법은 ① 하루의 섭취 카로리를 증상, 체중, 작업량에 따라 정하고 ② 정해진 카로리의 범위내에서 각종 영양이 균형을 취하도록 하는 것이다.

【문】 당뇨병에 걸린 사람은 위스키 보다는 맥주(麥酒)가 더 나쁜가.

【답】 그렇지 않다. 예전부터 당뇨병자의 식사는 당질(전분이나 사탕류)을 제한하는 것이었다. 여기서 정종이나 맥주는 당질을 포함하고 있기 때문에 나쁘고 위스키나 소주는 괜찮다고 하였다.

그러나 오늘날에는 당뇨병에 대한 이론이 많이 변했으므로 이러한 생각은 옳지 않다. 중증인 경우는 알콜 그 자체가 나쁘다. 경증인 경우는 술의 종류는 관계 없으나 사람에 따라 알콜섭취를 제한할 필요는 있다.

【문】 당뇨병의 치료에는 운동을 하는 것이 필요한가.

【답】 그렇다. 당뇨병의 치료원칙에는 ① 식사요법 ② 약물요법 ③ 운동요법의 세가지가 있다. 이중 식사요

법과 운동요법은 병의 경중에 불구하고 근본적으로 필요한 요법이다. 약물요법을 하는 때도 마찬가지이다.

【문】 당뇨병은 심장병이나 고혈압과 관계과 깊은 것인가

【답】 그렇다. 당뇨병자에게 두려운 것은 합병증(合併症)이다. 특히 동맥경화를 일으키기 쉽고 당뇨병을 그대로 두면 대부분이 고혈압, 심장병, 신장병을 일으켜 사망하게 된다.

중요한 합병증을 보면

동맥경화(고혈압, 심장병, 신장병) 시력장애(백내장, 당뇨병성 망막증) 신경장애(지각이상, 신경통) 당뇨병 혼수, 저항력약화(폐염 피부병, 치병감염) 등을 볼 수 있다.

【문】 당뇨병은 한평생 낫지 않는 병이라는데

【답】 긍정도 부정도 할 수 없다. 당뇨병을 앓고 있는 사람으로부터 유전적 소질을 없애는 것은 불가능하다. 그러나 방치해 둔다고 해서 좋아질 것도없다. 그렇다고 증상에 따라 적당한 조치를 할 수 있는 것도 아니다. 이런 의미로 보면 평생 낫지 않는 병이기도 하다.

그러나 건강상태만 잘 조절하면 건강인과 조금도 다름없이 생활할 수 있다. 또 그렇게 해야 한다. 건강인과 같은 상태로 조절할 수 있다는 것을 치료된 것으로 보면 당뇨병은 깨끗이 낫는 병이기도 하다. 문제는 나을것 이라고 그대로 내버려 두던지 낫지 않을 것이라고 비관하는 것이다. 병은 원인이있어 생기는것이고 이 원인을 제거하면 반드시 낫는것이라는 신념을 가지고 투병생활을 할 필요가 있다.

비관이나 방심은 절대 금물이다.

<문공부 선정표어>

가꾸자 문화재

키우자 민족정기