

# 糖尿病의 生活療法

## 당뇨병의 합병증

李 祥 鍾  
(高麗病院 內科 科長)

### 5. 위장계통의 질환

**장염** : 장염은 당뇨병을 악화시키는 한 요인이 되고 있다. 설사나 변비에 시달리는 수도 있다. 이것은 신장장애가 원인이라고 한다. 위장장애는 음식과는 직접 관계없이 일어난다. 이 점이 다른 위장병과 다른 점이다. 따라서 음식물만 조심한다고 해서 위장장애를 피할 수는 없다. 특히 설사·구토·복통이 있을 때는 당뇨병혼수의 前驅症狀으로서 나타나는 수가 있으므로 조심해야 한다.

**맹장염** : 당뇨병 환자가 맹장염에 걸리면, 속에서는 병변이 크게 진행되고 있음에도 불구하고, 밖으로는 잘 나타나지 않는 특징이 있다. 보통 맹장염이라면 복통이 몹시 심한 병으로 알려져 있는데, 당뇨병이 있을 때는 이상스럽게도 이 복통이 아주 경미하다. 그래서 대수롭지 않게 생각하다가 나중에 복막염으로 발전하여 크게 놀라는 수가 있다. 따라서 작은 복통일지라도 당뇨병 환자는 가볍게 대해서는 안된다는 문제가 나오는데, 실제로 이런 증세를 사전에 잡아내어 미리 손을 쓴다는 것은 말하기처럼 쉬운 일은 아니다.

맹장염이 복막염으로 발전하는 위험성도 당뇨병이 있으면 더욱 높아진다. 이때 평소 당뇨병에 대한 조절이 잘되어 있으면 별 문제가 없으나, 그렇지 못할 때는 복막염이 발생한 것을 빨리 말면서도 수술을 할수 없는 경우가 있다.

**췌장염** : 당뇨병 환자가 급작스런 복통이 일어나면 췌장염을 의심해야 한다. 췌장은 랑게르한스섬을 통해서 인슐린을 생산하는 기관으로서 당뇨병과는 불가분의 관계가 있다. 따라서 췌장염을 병발하면 당뇨병 자체도 악화된다. 그리고 당뇨병혼수의 유인으로서도 작용하고 있다. 당뇨병혼수를 일으킨 사람을 조사해 보면 상당수에서 췌장염을 병발하고 있는 것을 발견할 수 있다.

**담낭염** : 담낭이나 담도에도 염증이 발생하는 데, 이것은 완전히 치유되기가 아주 곤란한 병으로 알려져 있다. 또 담석증을 병발하고 있는 예도 많다. 이 담석증이 당뇨병으로 인하여 일어난다는 확실한 증거는 아직 없으나, 실질적으로 상당수가 병발하고 있으며, 어떤 원인적인 작용을 하지 않나 의심하는 사람도 있다.

당뇨병환자는 아무튼 세균의 감염이라든가, 기생충의 제거, 변비를 없게 하고, 지방섭취를 적게 하여 이런 병의 발병조건들을 미리 방지해 두는 것이 좋다. 특히 기생충을 없애기 위해서는 적어도 계절마다 한번씩은 약을 먹도록 한다.

**간장장애** : 간장장애는 당뇨병 초기에는 별로 발생하지 않는다. 그러나 오랫동안 병이 진행되면, 간장장애를 일으키게 된다. 또 간장병이 있을 때는 당뇨병으로 인하여 이 간장병이 더욱 악화되는 것으로 알려져 있다. 간장장애가 일어난다고 해서 당뇨병이 악화되기도 하고, 또 간장장애로 인해서 숨어있던 당뇨병이 밖으로 증세를 나타내기 시작하는 수도 있어, 당뇨병과 간장병은 서로 밀접한 관계가 있다.

한편 간염에 당뇨병이 합병했을 때는 당뇨병을 적절히 조절하면 간염의 회복이 빨라지는 수가 있다. 간장병의 치료에는 스테로이드호르몬제를 사용할 때가 있는데, 이때 당뇨병 상태를 일으키는 수가 있다. 이것을 내버려 두면 간장병 자체도 악화된다. 아무튼 간장병이 있는 사람은 당뇨병 검사를, 당뇨병이 있는 사람은 간장병 검사를 미리미리 철저히 해둘 필요가 있다. 그와 아울러 의사와 상의하여 치료와 예방에 대한 대책을 세워 두어야 한다. 일단 간장장애가 발생하면 증세는 매우 중한 상태가 된 것이기 때문에 가급적 조속히 전문의를 찾아가 치료를 받아야 한다.

## 6. 내분비 질환

**뇌하수체 이상** : 뇌하수체에는 전엽·중엽·후엽등이 있다. 이들은 각각 특유의 호르몬을 분비하고 있는데, 그중 전엽에서 분비되는 성장호르몬이 과다하게 분비되면, 몸이 커지는 거인증이란 병이 생긴다. 발육기가 지난뒤에까지 쉬지 않고 계속 이 호르몬이 분비되면 말단비대증이란 병이 된다. 이것은 손가락·발가락·귀·코등이 커져 체격에 이상을 가져온다. 이 말단비대증이 있는 사람은 20~30%에서 당뇨병이 발견되고 있다.

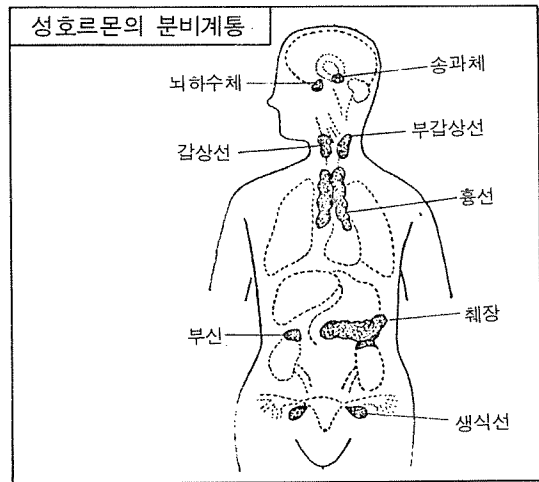
**갑상선 호르몬의 분비이상** : 후두 바로 밑에 말발굽처럼 생긴 갑상선이란 내분비 기관이 있고, 여기서는 사이록신이란 호르몬을 분비하고 있다. 이 호르몬은 전신의 세포의 신진대사를 일정하게 유지하는 작용을 하고 있다. 이 호르몬이 지나치게 많이 분비되면 갑상선 기능항진증, 혹은 갑상선중독증이란 병을 일으킨다. 또 반대로 너무 조금 분비되면, 멍텅구리같이 되는 점액수종이란 병에 걸리게 된다. 갑상선 중독증이 되면 당뇨병이 병발하는 수가 간혹 있다. 둘다 바싹 몸이 마르게 되는 병이다.

**성호르몬의 분비이상** : 성호르몬에는 크게 다음의 2가지가 있다. ① 성기의 기능을 높여 주거나 억제하는 호르몬으로 이것은 뇌하수체·松果腺·胸腺에서 분비된다. ② 제2차 性徵 즉 성기 이외의 성적 생리와 기능을 만들어주는 호르몬, 남성은 고환, 여성은 난소에서 분비된다.

갱년기에는 성호르몬의 활동이 둔해치고 몸집이 뚱뚱해져서 당뇨병에 걸리는 일이 많다. 특히 여성에게 있어서는 갱년기장해라는 것이 있어, 이것이 당뇨병에도 어떤 작용을 하는 것으로 알려지고 있다. 특히 남성에게 나타나는 임포텐스(陰萎)도 호르몬의 이상이 작용하고 있는 것으로 알려지고 있으나, 여기에는 신경장해가 더 큰 요인인 것으로 알려지고 있다.

**粘液水腫** : 이 병에 걸리면 지능이 저하되고, 감정이 둔해지며, 동작이나 표정도 심히 둔해지고, 게을러지며, 성격도 편벽해지고, 고집만

부리게 된다. 전신은 붓고, 피부는 마르고 거칠어지며, 땀이 나지않고, 머리털도 거칠어지고, 보기에 마치 바보처럼 된다. 맥박은 아주 느려지고, 체온도 내려가고, 심한 변비가 생기며, 여자에선 월경이 없어지든 하혈(下血)이 심해지고, 남자는 성기능이 쇠약해진다. 이 병은 갑상선 호르몬의 부족으로 생기며, 음료수나 식품에 옥도(沃度)가 부족한 지방에서 생길수도 있다. 이런 지방에서 산모가 아기를 낳으면, 아기가 난장이가 되기 쉽다. 산모가 미역국을 먹는 이유도 여기에 있다.



## 7. 신경계 질환

**말초신경의 장애** : 당뇨병의 합병증으로서 나타나는 말초신경의 장애로는 지각장애와 감각장애, 2가지가 있다. 잠자리에 들기전에 사지, 특히 장딴지가 몹시 아프고, 저릴적이 많다. 이때의 증상은 일반 신경통과는 달리 양쪽에 모두 나타나는 것이 특징이다. 아랫다리에 오는 통증은 어떤때는 은근하게 아픔이 느껴지기도 하고, 둔한 아픔이 느껴지기도 하며, 때로는 끊어지는 것같은 아픔이, 또 때로는 전격통과 같은 격심한 아픔이 느껴지기도 한다. 이런 아픔은 당뇨병 환자의 30~40%에서 볼수 있는 매우 흔한 증세다.

이상과 같은 지각장애와 함께 그와는 반대현

상으로 감각장애도 흔히 볼수 있다. 즉 바늘로 찔러도 별로 아프지 않고, 찬것이 닿아도 별로 차거운줄 모르고, 뜨거운 것이 닿아도 뜨거움을 별로 느끼지 못하며, 물건이 닿아도 감각이 둔한 그런 증상이 있다. 이것은 감각기능이 둔해져 있기 때문이다.

**운동신경의 장애 :** 당뇨병 환자에게 나타나는 운동신경의 장애는 上肢보다 下肢에 주로 나타난다. 근육신경이 마비되어 환자는 계단을 오르 내릴 때나 전차·버스를 타고 내릴때 매우 불편을 느낀다. 이것이 나중에는 마비성 침족과 근 위축을 일으키는 수도 있다.

**뇌신경의 장애 :** 당뇨병에 걸렸을 때 나타나는 뇌신경 장애로는 안근마비가 있다. 50세가 넘는 환자가 당뇨병 조절을 제대로 시행하지 못했을 때 이런 증세가 나타나기 쉽다. 안면신경마비나 청신경마비가 오는 수도 있다. 이것들은 모두 말초신경의 장애에서 오는 것이다. 뇌신경마비 증상은 어느것이나 급성으로 오지만, 그대신 치료하면 깨끗이 낫는 특징이 있다. 그리고 이 합병증은 그렇게 흔한 것이 아니다. 40세 이하에선 발견하기 힘들고, 당뇨병자체의 조절을 잘 하고 있을 때는 좀처럼 일어나지도 않는다.

**척수의 장애 :** 당뇨병환자중에는 매독성의 척수로를 닮은 증상이 나타날 때가 있다. 이 병은 피부에 개미가 기어가는 것 같은 감각을 느끼기도 하고, 때로는 심한 아픔이 사지에 오기도 하며, 위치감각을 잃어버려 걸음걸이가 어려워지고, 팔의 운동도 부자유하게 되는 고약한 병이다. 이것을 내버려 두면 환자는 완전히 불구가 되고, 심한 정신쇠약과 성기능이 소실되는 일까지도 있다.

그러나 당뇨병 환자에 오는 것은 증세는 비슷하나 매독성은 아니다. 그래서 그 이름도 「당뇨병성 가성척수로」라고 부르고 있다. 이 척수로의 주요한 증세를 보면 전격동·지각장애·통각의 과민·운동감각의 마비·눈동자의 이상확대·방광이나 직장의 장애·음위·관절증세 따위가 있다.

**건반사의 소실 :** 당뇨병 환자는 약 반수에서 건반사가 안된다. 건반사란 무릎을 굽혀두고 종지

뼈를 가볍게 치면 아랫다리가 팔딱 뛰어오르는 것을 말하는데, 각기의 진단과 각종 신경질환의 진단 목적으로 흔히 이용되는 것이다. 이 건반사가 당뇨병 환자에서는 안된다. 이것은 건반사 중추가 있는 척수에 장애가 왔기 때문이다.

건반사에는 슬개 건반사와 아킬레스(achilles) 건반사가 있는데, 아킬레스 건반사는 뒷꿈치를 살짝 치면 발바닥쪽으로 다리가 팔딱 움직인다. 당뇨병 환자는 특히 아킬레스 건반사의 소실이 많다.

**자율신경의 장애 :** 자율신경은 의지에 관계없이 작용하는 기관들을 지배하는 신경이다. 이를테면 위라든가 장·심장·혈관·내분비선·자궁·방광처럼 각자 독립된 운동을 하는 기관들을 지배하고 있다. 이 자율신경을 일명 식물신경이라고도 부르는데, 그 이유는 생명에 필요불가결한 식물성 기능에 관계해서 이들 기능을 자동적으로 조절하는 역할을 하기 때문이다. 당뇨병 환자에게 나타나는 자율신경계의 장애로는 다음과 같은 것이 있다. ① 위장이 약해져서 설사와 변비를 일으키기 쉬워진다. 또 마비성의 장폐색을 일으키기도 한다. ② 아랫다리가 붓고 냉해진다. 이것은 혈관장애로 인한 것이다. ③ 눈동자에도 이상이 온다. 특히 대광반사에 이상이 온다. ④ 방광에 신경장애가 와서 소변을 볼때 소변이 나와도 나오는 것을 못 느끼고, 다 보았는데도 끝난 것이 느껴지지 않으며, 아직 덜 본것 같은 느낌을 갖게 된다. ⑤ 남성의 경우 음위(impotence)가 온다. 이것은 성기의 신경장애로 오는 것이다. ⑥ 피부에 오는 영양장애, 궤양, 관절장애가 나타나기도 한다. 이것도 신경장애의 한가지다.

**중추신경의 장애 :** 중추신경에도 장애를 초래하며, 여러가지 뇌증상이 일어난다. 밥을 먹어도 자꾸 고프고, 땀이 나며, 맥이 빨라지고, 혈압이 내려가며, 군침을 흘리고, 눈물이 나오고, 소변을 누어도 자꾸 마려우며, 대광반사에 장애가 온다. 이것은 주로 자율신경계의 증상들이는데, 중추신경계의 증상들, 즉 지각의 장애·근육의 탈력감·저림증·운동장애·경련·의식혼탁들도 온다.