

당뇨합병증 자율신경이상

**자율신경증은 당뇨합병증 중 별로 관심을 끌지 못하지만
그 결말은 심각하고도 위험하며
따라서 이병을 이해한다는 것은 매우 중요한 일이다.**

당뇨병 합병증으로 자율신경증은 무관심 속에서 악화되고 있다. 이것은 그리 놀랄일이 아니다. 자율신경증이란 소변을 잘 못보고 설사나 변비를 유발시키는 것이다. 매일같이 일상 생활에서 접해야 할 일들이 거북스럽고 하지만 대단히 골치아픈 것이다. 어떤 사람에게는 말만 해서 역겨울 수도 있다. 이러한 신경병이 당뇨환자에게 무시당하는 이유는 이 병을 잘 알지 못하고 어떻게 치료하는 줄 모르기 때문이다. 그러나 이런병을 이해하고 맞서면 점차적으로 당신에게 도움이 된다.

시간을 내서 자율신경증에 대해 알아두면 만약 당신에게 자율신경증이 발생해도 최소한의 영향으로 당신 신체에 미치는 것을 알기 때문에 도움이 될 것이다. 그러나 만약 당신이 벌써 이병에 걸렸다면 이런 상태를 이해하면 힘든 일이 좀 수월해질 것이다.

자율신경이란 무엇인가

자율적이란 말은 당신의 신체가 자기도 모르

는 사이에 자동적으로 이루어진다는 뜻이다.

예를 들면 당신이 의식하거나 명령하지 않아도 심장이나 허파 등 내부기관은 자신의 역할을 잘 수행해 나가고 있다. 당연히 이러한 활동들은 매우 중요하다. 만약 심장이 뛰질 않으면 죽게 되기 때문이다.

이렇게 신체기능을 지배하는 것을 자율신경계통이라 하며 무의식적이나 잠재의식의 신경계통이라고도 한다. 자율신경계통은 신경들로 만들어져서 심장이나 허파만 관리하는 것이 아니라 내장, 혈관, 위, 방광, 그리고 성기관도 적용된다. 사실상 모든 신체기관들은 자율적인 신경을 공급받고 있다.

이러한 신경들이 손상됐을때 이것을 자율신경증이라 말하며 대부분 일시에 발병하는 것이 아니라 점차적으로 발병된다. 어떤 이들은 자신의 신경이 손상됐는지도 모르고 지낸다. 이것을 잠재신경증이라고 한다.

자율신경증이 발견되지 않거나 치료를 게을리하면 심각한 상태로 진전될 것이다. 따라서 자율신경증이 다른 신체조직에 어떠한 영향을



당뇨병환자들이 느끼기 쉬운 것으로
 기립성 저혈압 증세가 있다. 심장의 자율신경들이나 피조직이
 손상됐을 때는 혈압이 밤에 자고 있을때는 올라가고 낮에 서있을
 때는 낮아진다. 제삼 기억할 것은 잠자리에서 일어날때 천천히
 일어서며 목욕은 뜨겁게 하지 말고 미지근한 물에서 하는 것이
 좋다. 혈압이 높아지는 것을 예방하려면
 머리윗쪽을 조금 올려서 자는 것도 좋다.



주며 어떻게 알아낼 수 있나 그리고 어떻게 치료하는지를 알아두면 도움이 될 것이다.

심장맥조직의 이상

자율신경이 손상되면 대체로 심장맥조직에 이상징후가 나타난다. 심계항진증이라 불리우는 이 증세는 자율신경의 이상시 초기에 발생하며 심장박동이 빨라지는 것이다. 즉 심계항진증이란 신체가 안정된 상태인데도 심장이 빨리 뛰는 것을 말한다. 당신은 쉽게 당신의 심장이 떨리고 두근거리는 것을 알 수 있다. 이러할때 만약 신체에 무리한 운동을 하면 위험한 지경에 빠질 것이다.

만약 당신의 심계항진증을 체험하거나 심장의 신경을 손상시키면 심장은 신체 곳곳에 피를 정상적으로 제공하지 못할 것이다. 당신의 세포는 충분한 산소공급을 받을 수 없다. 왜냐하면 산소는 피를 통해 전달되기 때문이다.

이러한 상태일때 운동을 시도하면 호흡부족이나 심장쇠약까지 몰고갈 수 있다. 심장의 신

경계에 영향을 주는 것으로는 부교감신경계가 있는데 이는 심장고동을 저하시킨다. 그리고 심장고동을 상승시키는 것으로 교감신경계가 있다. 자율신경손상이 신경조직에 영향을 미치게되면 운동을 하는데도 심장고동이 빨라질 줄 앎고 그 상태를 계속 유지하거나 낮잠을 잘 때에는 적당한 속도로 저하시키지 못할 것이다.

심장맥조직에 신경이 손상되면 혈압조절에도 영향을 주며 서있을때나 누워있을때, 움직일때의 심장박동 비율에 영향을 준다. 당뇨병환자에게 이러한 손상은 잠재적이지만 위험한 폭발물을 갖고 있는 것과 같다. 갑자기 일어설 때 어지러운 증상이 일어나면 대개 저혈당에서 오는 현상으로 생각하지만 순간적인 현상으로 저혈압에 기인한 것일 수 있다. 이런 상황에서는 인슐린을 복용해도 도움이 안된다. 항상 천천히 일어설 것을 기억하고 특히 목욕탕에서 나올때 주의해야 한다. 이때 필요한 인슐린은 누워서 맞아야.

당뇨병 환자들이 느끼기 쉬운 것으로 기립성

저혈압 증세가 있다. 심장의 자율신경들이나 피조직이 손상됐을 때는 혈압이 밤에 자고 있을 때는 올라가고 낮에 서있을 때는 낮아진다.

제삼 기억할 것은 잠자리에서 일어날때 천천히 일어서며 목욕은 뜨겁게 하지 말고 미지근한 물에서 하는 것이 좋다. 혈압이 높아지는 것을 예방하려면 머리윗쪽을 조금 올려서 자는 것도 좋다. 만약 증상이 특별히 심할 경우는 전문의를 찾아가 상담해야 한다.

신경손상은 심장의 고통들을 뇌까지 전달하는 능력에 영향을 준다. 고통의 감각이 둔해지면 위험한 경우에 처할 수 있다. 만약 이러한 증후를 느끼지 못하더라도 예를 들면 심장마비를 일으킨 사람의 1/3정도가 자율신경에 손상이 있어 마비전에 오는 고통을 못느꼈다고 한다. 심전도검사 등으로 수치변동이 생기면 이미 심장이 손상되어서 심각한 문제가 있다는 적신호다. 또한 뚜렷한 이유없이 호흡이 가빠지고 발목이 부어오르거나 전에 없이 피곤하다든가 노곤하면 의사를 즉시 찾아가 상담해야 한다.

위와 장내의 증상

자율신경증의 하나로 일반적이나 매우 심각한 것에 위부전마비가 있다. 이는 위의 신경에 영향을 주는 것으로 당뇨환자의 25%가 위부전마비를 갖고 있다. 이런 결과는 위의 무력상태로 음식물을 제대로 다른 소화기관으로 내

려보내거나 소화시키질 못한다. 다른 신경증과 마찬가지로 위부전마비의 증상도 너무 가벼워서 수년이 지나도록 모르고 있기가 쉽다.

이런 상태가 진전되면 메스꺼움이나 구토, 음식을 조금 먹었는데도 배가 팽찬 기분등을 경험하게 된다. 어떤 사람들은 호흡을 하면 2-3일전에 먹었던 음식냄새를 맡을 수 있고 구토를 하면 한끼전에 먹은 소화안된 음식이 나온다고 한다. 위검사법으로는 위에다 기구를 투입시키는 위내시경이 있는데 위부전마비가 당뇨병이 아닌 염증이나 암의 원인을 알 수 있는 방법으로 쓰인다. 이외에도 의사는 특별한 X-Ray검사를 시행할 수도 있다.

위부전마비를 치료하려면 의사는 식이요법이나 약물복용을 바꿔보라고 권유할 것이다. 의사들은 종종 치료를 시행할때 소식으로 하루에 유동식을 6번이상 먹는 방법을 제안할 것이다. 음식물중 지방이 적은 것이나 섬유질이 적은 식사요법도 도움이 된다. 왜냐하면 위가 지방과 섬유질로 소화를 잘 시키지 못하기 때문이다.

자율신경증의 또다른 증세로 나타나는 것이 바로 설사다. 이것도 당뇨병환자의 20%를 차지한다. 설사는 종종 내장내의 신경에 손상이 있어 생기는 것이다. 음식물이 장내에 보통보다 오래있을 때 생기는 첫 증상이 변비다. 그 다음에는 음식물에 박테리아가 작용하여 설사로 연결된다.

설사는 장내의 신경이 손상돼서 생기는 것과



췌장에서 소화효소를 잃어버려 생기는 수가 있다. 담당의는 설사원인을 제거하려고 당신의 호흡에서 나오는 수소를 측정하고 대변검사로 기생충을 검사하거나 특수촬영 X-Ray로 소화안된 배설물들을 볼 것이다. 당뇨병환자로 설사를 치료할 때는 박테리아를 제거시키는 항생제를 처방하게 된다. 그러나 설사를 치료할 때 변비가 생기는 약은 피하는 것이 좋다. 이는 상태를 악화시키는 경우다. 변비는 자율신경증 환자에게는 제일 심한 괴로움중 하나다.

당뇨환자중 25%, 신경증환자중 50%가 변비로 고생하고 있다. 변비를 치료하는데는 2가지 방법이 있다. 첫번째로는 물을 많이 마시기만 해도 낮은 방법이다. 둘째로는 약인데 배설물을 부드럽게 만드는 것이나 대장 기능을 도울 수 있는 약을 먹는 것이다. 만약 장이

배설물로 꽉차 있으면 관장제를 사용하여야 될 것이다.

방광과 비뇨기관의 증상

방광과 괄약근은 항문근처에 위치하면서 자율신경계에서 조절된다. 방광은 소변의 저장기로, 하루에 1-1½컵 정도의 양을 적절한 시간에 방출한다. 건강한 사람에게는 소변을 억제하는 것이 문제가 안된다. 괄약근이 조여지며 새어나오는 것을 막아주기 때문이다. 당뇨환자에서 비뇨기에 신경증이 오면 소변을 잘 관리하지 못하고 고생하게 된다. 즉, 방광신경이 손상되면 방광이 차 있는 것을 느끼지 못하고 자발적으로 배설하는 것에 문제가 생긴다. 이런 증세는 병을 유발한다. 소변량이 증가하면 방광이 팽창해지거나 늘어나고 전염병

에 감염되기 쉬운 상태가 된다. 소변을 자주 안보면 실금증상이 나타난다.

방광에 문제가 생기면 방광이 무감각상태이기 때문에 매 4시간만에 소변을 보는 것이 필요하다. 또 소변을 볼때 복부밑을 눌러주면 방광을 비우는데 도움이 된다. 이런 방법은 방광

법은 사람들이 누워있을 때와 서있을 때의 혈압을 재서 알아낸다. 보통때와 다르게 혈압이 내려가면 기립성저혈압으로 볼 수 있고 교감신경계에 손상이 있다고 할 수 있다.

신경의 손상은 고혈당이 주원인이기 때문에 주의해야 된다. 술과 담배를 금하는 것도 무척

방광신경이 손상되면 방광이 차 있는 것을 느끼지 못하고 자발적으로 배설하는 것에 문제가 생긴다. 이런 증세는 병을 유발한다. 소변량이 증가하면 방광이 팽창해지거나 늘어나고 전염병에 감염되기 쉬운 상태가 된다. 소변을 자주 안보면 실금증상이 나타난다.

에 소변이 남았는지 여부를 알 수 있게 해주고 남아있던 소변을 방광에서 비우게 하여 방광염증을 막아주는데 도움을 준다.

자율신경증의 진단과 관리

자율신경증은 보통 심장맥을 측정해서 진단한다. 안정된 상태에서 심장맥이 1분에 100번 이상 뛰면 부교감신경계에 손상이 있다고 본다. 하지만 다른 상태에서 감염으로 열이 많거나, 다쳤거나, 갑상선병들이 자율신경증을 좌우할 수 있기 때문에 이런경우는 제외하여야 한다.

자율신경증으로 교감신경계를 측정하는 방

도움이 된다. 만약 자율신경증이 심한 상태이면 짜임새 있는 당뇨관리는 적합치 못하다. 당신의 신경이 손상됐다면 저혈당으로 오는 심장맥의 빠름이나 입주위가 따끔거리는 증세를 감지 못할 것이다. 그때문에 당신의사는 철저한 당뇨식을 강요하지는 않을 것이다. 왜냐하면 자칫 저혈당에 걸릴 위험이 있기 때문이다.

자율신경증은 무시되어서는 안되는 당뇨합병증의 하나이다. 이런 증세는 계속적인 어려움과 심할때는 최악의 상태로 진행시킬 수 있다. 자율신경증을 잘 이해하면 이에 수반된 여러문제점을 초기에 예방할 수 있고 더 나아가 건강한 생활을 영위할 수 있게 해줄 것이다.