

고혈압 · 당뇨병 · 심장병 질환자, 찜질방 이용 자제하세요

최근 고혈압 환자가 찜질방에서 잠을 자다가 목숨을 잃는 사고가 잇따르고 있다. 찜질방에서 장시간 땀을 빼는 것은 고혈압과 당뇨병 · 심장 질환자들에게 특히 위험할 수 있어 주의해야 한다. 또 얼굴이나 다리 등에 혈관 질환이 있는 사람들도 되도록 찜질방 이용을 자제하는 것이 좋다.

세종병원 심장내과 유철웅 과장은 “개인마다 건강 상태가 틀려 적절한 찜질방 이용 시간을 정할 수는 없지만 보통 1회에 최대 30분을 넘기지 않도록 하고 찜질방을 나온 뒤에는 30분~1시간 정도 휴식을 취하는 것이 좋다”며 “누구든지 땀을 흘린 후에는 30분에 한번씩 물을 마셔 부족한 수분을 보충해야 한다”고 조언했다.

◇고혈압 = 우선 고혈압 환자들은 너무 높은 온도에서 오랫동안 찜질이나 사우나를 할 경우 심장 박동이 빨라져 오히려 혈압을 올리게 되므로 주의가 필요하다. 따라서 혈관을 확장시켜 피돌기를 좋게 하고 혈압을 낮춰주는 효과를 보려면 60도 정도 온도에서 15분 내에 탕욕을 마쳐야 한다.

고혈압 환자들은 특히 음주후 찜질방 등에서 오래 머물지 않도록 해야 한다. 음주로 혈관이 확장된 상태에서 지속적으로 열자극을 받을 경우, 혈관이 터지는 뇌졸중이나 심장 마비 등이 유발될 수 있기 때문이다.

◇당뇨병 · 갑상선질환 = 당뇨병환자들은 화상 또는 열상을 입지 않도록 신경써야 한다. 당뇨병환자들의 발은 혈액 순환이 안돼 피부 감각이 둔해지기 쉬운데, 불가마의 뜨거운 바닥이나 욕탕의 뜨거운 물을 잘 감지하지 못할 수 있다. 가급적 욕탕에 들어가기보다 간단한 샤워 정도로 끝내는 습관을 들이는 것이 좋다.

서울아산병원 내분비내과 박중열 교수는 “원래 더위를 많이 타고 땀을 많이 흘리는 갑상선 기능 항진증 환자들도 갑자기 땀을 많이 흘릴 경우 신진 대사의 균형을 잃을 가능성이 높다”고 경고했다.

◇안면홍조 · 하지정맥류 = 유난히 겨울만 되면 수줍은 시골 처녀처럼 얼굴이 빨개져 외출하기조차 창피한 안면 홍조증 환자들도 찜질방을 경계해야 한다.

안면 홍조증은 혈관의 수축 기능이 상실되면서 피부 혈관이 확장돼 혈류량이 많아져 붉어 보이는 증상. 연세스타 피부과 김영구 원장은 “안면 홍조 환자들의 경우 고온건조한 사우나나 찜질방에 들어갈 경우 혈액 순환이 빨라지면서 혈관이 더욱 넓어져 피부가 더 붉어지게 된다”고 말했다.

다리 혈액 순환에 이상이 생겨 다리 피부에 혈관이 도드라진 하지정맥류 환자들도 마찬가지. 피곤하다는 이유로 다리를 열기에 자주 노출시킬 경우 증상을 더욱 악화시킬 우려가 있다. 이땐 찜질방을 찾기보다 의료용 압박 스타킹을 착용하는 것이 효과적이다. >

당뇨병환자, 인슐린 함부로 사용하면 심장병 사망 가능성 커

제 2형 당뇨병이라고 불리는 인슐린저항성 당뇨병환자의 경우 정확한 진단 없이 혈당을 낮추기 위해 인슐린을 함부로 사용하면 심장병으로 사망할 가능성이 높다는 연구결과가 나왔다.

연세의대 보건대학원 지선하 교수팀은 2003년 1월부터 2006년 6월까지 3년6개월간 서울 신촌 당뇨병 전문 허내과의원(원장 허갑범·연세대 명예교수)을 찾은 인슐린 저항성 당뇨병환자 1941명을 대상으로 조사한 결과 인슐린 저항성을 보이는 사람의 경우 심장병에 걸릴 확률이 그렇지 않은 사람에 비해 최고 5배나 높은 것으로 나타났다고 24일 밝혔다. 이들 조사 대상자 연령은 30~74세였으며 남자가 1294명, 여자가 647명이었다. 그 동안 인슐린 저항성이 심·혈관질환 발생 위험도와 관련이 있다는 보고는 있었으나 실제 환자들을 대상으로 한 연구에서 입증되기는 이번이 처음이다.

인슐린은 췌장에서 분비되며, 우리 몸에서 당분을 대사하는 데 필수적인 호르몬이다. 인슐린이 췌장에서는 정상적으로 분비가 되는데도 무슨 원인인지 모르지만 몸에 흡수된 당분을 세포 안으로 운반해 주는 기능을 제대로 못하는 것을 인슐린저항성이라고 하며, 이를 제 2형 당뇨병이라고 한다.

국내에서 제 2형 당뇨병환자는 전체 당뇨병환자의 84.9%를 차지하고 있고, 인슐린 의존형인 1형 당뇨병은 전체의 2.3%, 1.5형은 12.8%로 집계돼 있다.

지 교수는 “무엇보다 인슐린저항성 당뇨병환자들이 정밀한 진단 없이 혈당을 낮추기 위해 인슐린 주사를 함부로 맞거나 인슐린 펌프를 몸에 지니는 것이 문제”라며 “이 경우 혈중 인슐린 농도와 인슐린저항성이 덩달아 높아지기 때문에 심장병을 일으킬 확률이 높아진다”고 경고했다.▶

‘당뇨’ 치매 위험과 무관, 뇌경색 위험은 증가

당뇨병 증상을 보이는 노인들에게 알츠하이머 질환 위험이 증가하지 않는 것으로 나타났다. 이같은 사실은 시카고 러쉬 대학 아바니타키스박사팀이 233명의 노인환자를 대상으로 진행한 연구결과 드러났다. 이번 연구에서 참여자의 약 3분의 1 가량이 뇌경색 증세를 보인 가운데 당뇨병을 앓고 있는 노인들이 뇌경색을 앓을 위험이 약 2.5배 높은 것으로 나타났다. 이에 반해 알츠하이머 질환을 앓는 위험성은 당뇨병 발병 유무와 무관하게 비슷한 것으로 나타났다.

아바니타키스 박사는 최근 일부 연구에서 당뇨병이 알츠하이머 질환 위험을 약 2~3배 증가시킨다고 나타난 바 이번 연구결과는 흥미롭다고 말했다. 연구팀은 당뇨병이 알츠하이머 질환 등의 치매 위험과 어떤 관계가 있는지에 대한 더욱 깊은 연구가 필요하며 이와 같은 연구를 통해 당뇨병의 뇌에 대한 악영향을 줄일 수 있을 것이라고 말했다.▶

복부비만 당뇨병환자 신장질환 위험

복부지방이 심각한 제 1형 당뇨병환자들에게서 신장 질환의 발병 위험이 높은 것으로 나타났다.

워싱턴 대학 보어 박사팀이 1,105명의 인슐린 의존성 혹은 제 1형 당뇨병환자를 대상으로 6년간의 추적 관찰을 한 결과 이 중 8.4%인 93명에서 당뇨병성 신장질환의 첫 신호이며 심장질환의 위험 증가의 표지자인 미세알부민뇨가 발병한 것으로 나타났다. 이번 연구에서 허리둘레가 4인치 증가 할 때 마다 미세알부민뇨의 위험성은 약 34% 증가하는 것으로 나타났다. 연구팀은 강력한 인슐린 치료를 통해 혈당을 정상 수준으로 낮추는 것이 신장질환 발병 위험을 포함한 당뇨병의 합병증을 낮출 수 있다고 말했다. 보어 박사는 1형 당뇨병환자에서 체중 조절이 중요하며 운동이나 식이요법 등의 생활패턴의 개선이 이와 같은 환자들의 신장질환이나 심장질환 예방에 중요하다고 강조했다. >

온라인 당뇨관리 효과 있네 외래진료와 병행해 관리한 환자들 혈당 낮아져

인터넷 온라인으로 의료진과 교류를 통해 당뇨를 관리하면 혈당조절에 더 이로운 것으로 나타났다. 가톨릭대 강남성모병원 내분비내과 윤건호·조재형 교수팀은 2002년 2월~2004년 30달동안 기존 외래진료와 함께 인터넷 프로그램을 통해 혈당관리를 한 40명의 경우 기존 외래진료로만 관리한 40명보다 혈당관리 상태가 크게 좋아졌다고 밝혔다.

인터넷 관리는 사이버 진료 기록부에 자신의 혈당, 당뇨 관련 개인 정보, 약 정보, 당뇨 합병증 등을 기록하면서 당뇨관리를 하도록 했다. 의료진은 환자들이 기록된 결과를 기초로 이들에게 권고 사항을 2주에 한번씩 전달했다.

이 두 방법의 관리 효과 차이는 연구 종료 시점에 혈당관리 정도를 나타내는 당화혈색소 검사를 통해 비교했다. 분석 결과 외래 진료와 함께 인터넷을 통해 혈당관리를 한 집단은 연구 시작 당시에 당화혈색소가 평균 7.7%였지만 30개월 뒤에는 평균 6.7%로 1% 포인트 줄어드는 효과를 봤다. 반면 외래 진료로만 혈당관리를 한 집단은 7.5%에서 7.4%로 거의 변동이 없었다.

당화혈색소는 피 속의 당분이 적혈구의 혈색소에 붙어 있는 상태로 두세 달 동안의 혈당관리 정도를 알아볼 수 있다. 정상치는 4~6% 정도이다.

윤 교수는 "환자 스스로 혈당 수치를 사이버 진료 기록부에 입력하고 이에 대한 권고를 의사로부터 받는 과정에서 지속적인 혈당관리에 대한 동기가 생겨 스스로 노력한 결과로 분석된다"며 "앞으로 인터넷 온라인 혈당관리 프로그램이 당뇨병환자의 합병증을 줄이고 삶의 질을 향상시키는 데 기여할 것으로 기대한다"고 말했다. >