



혈당 조절

태영21병원 이순 원장

규칙적 운동·식습관만 지켜도 당뇨병 예방

당뇨병 진단을 받고도 수년 동안 아무런 치료를 하지 않고 방치하다가 고혈당 증상이 나타나서야 병원을 찾는 경우가 많다. 이때는 이미 췌장기능이 30~50% 정도 밖에 남지 않고, 합병증이 진행된 상태이다. 반면 당뇨병은 험기에 발견하고 혈당 조절을 잘하면 아무리 심하더라도 일생동안 합병증 없이 건강하게 지낼 수 있다.

뇌졸중·협심증 등 합병증 위험

1년마다 소변 검사 조기 발견

인슐린 주사 거부감 없애야

◇당뇨병은 혈관병=오랜 기간 고혈당 상태가 유지되면 신체에서 여러 합병증이 발생한다. 당뇨합병증 중 망막병증(실명할 수 있음), 신기능장애(투석이 필요함)와 신경병증(저림, 통증)은 당장 불편하고 삶의 질을 떨어뜨리기 때문에 시급하게 생각할 수 있다.

하지만 이것 못지않게 중요한 합병증은 심혈관계 질환이고, 이 심혈관계 합병증을 최대한 늦추는게 혈당조절의 궁극적인 목적이다.

물론 신장질환과 망막병증 역시 미세 혈관 때문에 발생하는 것이므로 모든 합병증이 혈관의 문제인 것이다. 즉, 당뇨병이라는 병명자체를 보면 혈관이라는 의미를 찾기 어렵지만 당뇨병은 혈관병이다.

◇혈관병 관리=혈관은 우리 몸 구석구석에 분포하고 있기 때문에 뇌에 있는 혈관에 합병증이 오면 뇌졸중이, 심장에 있는 혈관에 오면 협심증·심근경색증, 또 팔에 오면 투석을 해야하고, 눈의 망막에 오면 시력이 급격히 나빠지는 등 모든 주요 장기가 당뇨합병증의 타깃이다.

결국 왜 당뇨를 조절해야 하는가에 대한 이유가 바로 이런 합병증을 막아 보자는 데 있다.

◇당뇨병과 혈액투석=당뇨병이 있을 때 신장질환의 진단은 혈액과 소변검사만으로 쉽게 알 수 있다. 소변의 단백뇨 유무를 관찰하고 혈액의 크레아티닌 측정으로 사구체 여과율을 확인하면 된다.

그래서 당뇨환자는 최소 1년에 한번씩 소변검사를 하고 3개월에 한번씩 혈액검사를 해서 조기 발견과 적극적인 치료로 투석을 피하고, 심혈관질환을 예방해야 한다.



태영21병원 이순 원장이 투석실에서 당뇨합병증으로 인해 말기신부전을 앓고 있는 환자의 혈관을 살피고 있다. <태영21병원 제공>

췌장기능이 어느 정도 남아 있을 때 미리 인슐린을 투여하는 것이 당뇨병치료의 원칙이듯이, 잔여 신기능이 남아있을 때 투석을 시작하면 투석치료를 더 잘 견딜 수 있고, 합병증 예방과 삶의 질 향상에 도움이 된다.

특히 혈액투석을 위해서는 투석시작 전

6~8주 전에 동정맥류 장치를 준비해야 하므로, 그 이전부터 투석전문의의 조언을 받아야 한다.

◇적극적인 인슐린요법=당뇨는 인슐린이 부족해서 생기는 질환이다. 그래서 약물만으로 조절이 안되는 경우는 인슐린 주사를 매일 맞아야 한다. 또한 임신중에



대표적인 당뇨 합병증

망막병증(실명 가능), 신기능장애(투석 필요), 신경병증(저림, 통증 동반), 뇌졸중, 협심증, 심근경색증 등

약을 먹을 수 없으므로 인슐린을 맞아야 한다. 인슐린은 현재 사용하는 당뇨조절 약 중 혈당강하 효과가 가장 뛰어나고 100년 정도 사용했으므로 안정성도 믿을 수 있다.

그럼에도 인슐린을 꺼려하는 이유는 당뇨병의 마지막 치료라는 선입견과 통증이다.

그렇지 않다. 매일 주사를 맞아야 하는 불편함은 있다하더라도 통증은 거의 없고 최근 개발된 인슐린은 저혈당의 부담도 상당히 개선되었다.

인슐린은 말기 당뇨환자들이 맞는 마지막 치료법 아니라 초기부터라도 사용할 수 있는 좋은 치료제이다.

◇당뇨병의 전반적인 이해=당뇨병 관리를 잘하기 위해서는 당뇨병의 전반적인 과정을 이해하는 것이 중요하다. 그간 수많은 당뇨병 치료제가 개발되고, 치료방법도 다양하게 발전되고 있지만 24시간 내내 정상혈당을 유지하는 것이 매우 어렵다.

혈당조절이 잘 안 되는 근본적인 원인은 잘못된 식습관, 운동부족, 스트레스 등 생활습관의 문제인 경우가 많다.

즉 생활습관의 문제로 인해 당뇨병이 발병되고 악화된다. 특히 식생활만 지혜롭게 바꿨다 당뇨병을 예방할 수 있고 당뇨병 합병증도 최대한 줄일 수 있다.

/채희종기자 chae@kwangju.co.kr

조선대병원 캄보디아 광주진료소 ‘의술 나눔’

14~19일 봉사단 30명 파견

조선대병원 의료봉사단은 14일 오전 10시 30분 병원 하중현홀에서 출정식을 갖고 캄보디아 의료봉사에 나선다.

이상홍 조선대병원장을 단장으로 30명으로 구성된 의료봉사단은 14일부터 19일까지 의료봉사 활동을 펼친다.

의료봉사단은 캄퐁스푸에 위치한 광주진료소에서 정형외과·이비인후과·소아청소년과·외과·내과·치과·안과(아이안과) 등 7개과 의사와 약사, 간호사, 방사선사, 행정 등으로 구성된 팀이 과별 진료와 내시경검사, 수술 등을 펼칠 계획이다.

또 캄퐁스푸 고아원과 학교를 방문해 광주FC에서 지원받은 축구공, 조선대병원 교직원들의 마음이 담긴 학용품과 후원품(옷, 신발, 가방 등)을 전달하고 학

교의 낡은 벽에 페인트를 칠하는 등 사회봉사도 진행할 예정이다.

캄보디아 광주진료소는 2014년 6월 개원해 지금까지 현지인 4만여 명에게 ‘광주 인술’을 제공해 오고 있다.

조선대병원도 2015년부터 3년간 5차례에 걸쳐 꾸준히 캄보디아에 의료봉사단을 파견하고 있다.

이상홍 병원장은 “캄보디아의 어려운 이웃들에게 단순히 의료기술적인 봉사가 아닌 온정을 나누고 꿈과 희망을 전달할 것”이라고 전했다.

한편 조선대병원은 해외 의료봉사뿐만 아니라 몽골, 중국, 러시아, 카자흐스탄 등을 방문해 진료상담과 의료기술을 전수하고 광주 의료관광 우수성을 홍보하는 등 의료관광산업 및 지역경제 활성화에도 힘쓰고 있다.

/채희종기자 chae@kwangju.co.kr



어려운 아동 치아 건강 지키기

조선대치과병원(병원장 김수관·왼쪽)은 최근 치과병원 3층 다산실에서 초록우산 어린이재단 광주지역본부(본부장 김은영)와 지역 빈곤아동의 복지증진을 위한 ‘사회공헌 활동’ 업무협약 체결과 후원금 전달식을 가졌다.

<조선대치과병원 제공>

아이안과, 정교한 라식·라섹 ‘아마리스’ 도입

라식비용 10% 기부도

광주 아이안과(대표원장 최광주)는 최신 아마리스 장비를 도입해 새로운 라식, 라섹 수술을 시작했다.

아마리스는 기존 엑시머 레이저 속도를 뛰어넘어 1050Hz의 인지 속도로 부드럽고 정교한 각막 조사가 가능하다. 또한 향상된 장비를 통해 수술 시간이 훨씬 단축됐으며, 빠른 회복으로 환자화 의료진 모두에게 부담을 덜어 주는 라식 장비이다.

아이안과는 아마리스라식 이외의 ‘나눔 라식’을 진행해 라식비용의 10%를 국내 외 안질환으로 고통 받고 있는 어려운 사람들을 위해 진료 및 수술을 지원하

나 기부를 진행하고 있다. 또한 아이안과는 국내를 비롯해 제3세계 캄보디아, 네팔, 베트남, 몽골 등에 대한 기부와 봉사도 넓혀가고 있다.

아이안과의 봉사활동에 대한 답례로 지난해 12월 캄보디아 베이삼낭 캄퐁스푸 주지사 일행이 아이안과를 방문, “매년 아이안과에서 직접 캄보디아로 와서 치료해줘서 감사하다”는 뜻을 전하기도 했다.

아이안과의 사정성 원장은 “‘정성을 다하자’는 모토로 올해는 더욱 발전한 장비와 새롭게 개선한 의료 서비스로 국내 및 의료관광 환자들을 맞이하겠다”라고 말했다.

/채희종기자 chae@kwangju.co.kr

부동산
중개법인

한국토지경매/매매

풍암동 중심 상가



대지 400평, 건물 100평

매매가격 1,650,000,000

서구 동천동 공장 창고



대지 370평 최저가 681,578,000
건물 97평 감청가 1,217,104,900

서구 매월동 상가 사무실



대지 261평 최저가 1,450,531,000
건물 458평 최고가 2,072,187,000

동구 금동 오피스텔



대지 216평 최저가 2,132,000,000
건물 467평 최고가 1,492,000,000

화순 도곡 숙박시설



대지 980평 최저가 992,958,000
건물 1,296평 최고가 3,787,938,000

북구 중흥동 숙박시설



대지 91평 최저가 425,000,000
건물 340평 최고가 948,794,100

백운동 빌라주택



대지 66평 최저가 174,499,000
건물 146평 최고가 311,605,000

빛그린산업단지



광안구 덕평동1015 계획권 722평
가격 200,000원
매매 160,000,000

나주시 금천면 오강리183-68



면적 1,600평
매매 340,000,000
지목 과수원(자연녹지)
나주혁신도시

010-8559-8905 이용국 팀장

공인중개사 부동산경.공매컨설팅
초보자 00명 모집 062)232-9994

010-3070-2147 유 여사