

당뇨콩팥병 환자에게 맞는 맞춤형 관리수칙이 있어요.

- ① 목표혈당 : 당화혈색소 7.0%
- ② 목표혈압 : 130/80mmHg
(단백뇨가 1g/일 이상인 경우 125/75mmHg)
- ③ 알부민뇨를 감소하기 위해 ACEi,
또는 ARB 약제를 조기에 투여
- ④ 심혈관질환의 예방을 위해 정기적인
흉부방사선촬영과 심전도의 확인
- ⑤ 당뇨병성 망막병증의 예방을 위해 정기적인
안과검진과 치료
- ⑥ 당뇨병성 신경병증을 적절히 관리
- ⑦ 고지혈증의 치료와 체중관리가 필요

* 당뇨병성 만성콩팥병 환자의 맞춤형 관리 수칙 7가지



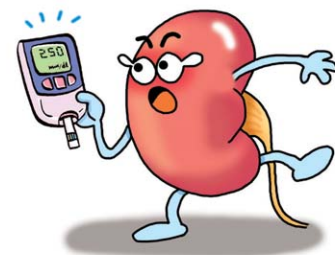
1기~4기까지는 당뇨식을 기본으로 하되 다음과 같은 변화를 주지요,

- 칼로리 섭취 : 보통의 활동을 하는 경우 표준체중 당 30~35kcal/kg을 섭취
- 단백 섭취 : 1~4기에는 0.6~1.0g/kg으로 단백질의 섭취를 제한
- 지방과 탄수화물 섭취 : 지방이 총 칼로리의 30%를 넘지 않도록 하고, 포화지방은 칼로리의 10% 미만으로
- 식염 섭취 : 고혈압이나 부종이 있으면 식염을 하루 6g 미만으로 제한
- 칼륨 섭취 : 1~2기에는 제한이 없으며 3기에 경도의 제한, 4기에는 1.5g/일로 제한
- 인의 섭취 : 단백 섭취를 적절히 제한할 경우 인의 섭취는 이에 따라서 제한됨



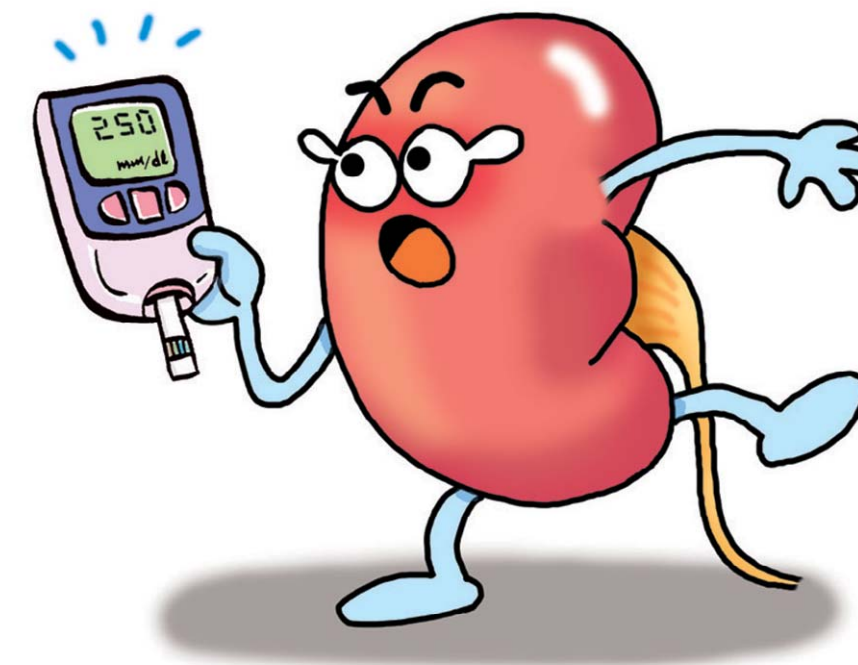
당뇨병과 만성콩팥병

당뇨병과 만성콩팥병

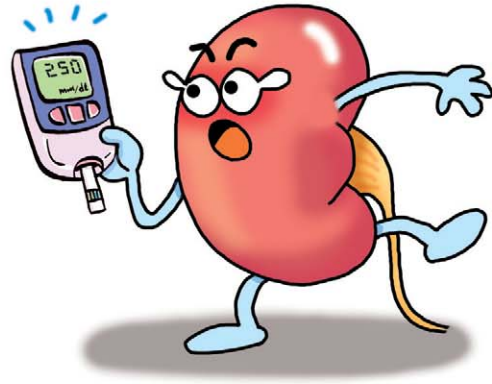


콩이 팔이와 함께하는 알기 쉬운 콩팥병

당뇨병과 만성콩팥병



당뇨병과 만성콩팥병



당뇨병은 당이 소변 중에 섞여서 배설된다고 하여 지어진 이름인가?
정확하게 말하자면 혈액 중에 당의 농도가 높은 상태를 말해요.

만성콩팥병은 콩팥의 손상으로, 만성콩팥병은 무엇이지?
3개월 이상 신기능이 정상 1/2 이하일 경우이거나, 신기능이 정상 1/2 이상이라도 신손상의 요, 혈액, 영양, 조직 등 이상소견이 3개월 이상 나타날 때 만성콩팥병이라고 하죠.

정상적인 콩팥의 역할을 수행하는 능력이 감소된 상태를 말해요.
콩팥은 인체의 노폐물 제거, 수분/ 전해질/혈압 조절, 뼈와 적혈구 생성 등의 역할을 수행하는데,
* 콩팥의 기능

적절한 식이요법, 운동요법과 약물요법을 통하여 혈당관리를 철저히 함으로써 합병증의 발생을 예방해야 하고요,
무엇보다 정기적인 소변검사와 혈액검사로 콩팥합병증을 조기에 진단하는 것이 중요해요.

적절한 식이요법, 운동요법과 약물요법을 통하여 혈당관리를 철저히 함으로써 합병증의 발생을 예방해야 하고요,
* 당뇨병 환자의 콩팥합병증 예방

무엇보다 정기적인 소변검사와 혈액검사로 콩팥합병증을 조기에 진단하는 것이 중요해요.
소변검사
- 미세알부민뇨, 단백뇨 있는지 확인
혈액검사
- 혈청 크레아티닌 측정하여 사구체여과율 계산
혈압 자주 측정해서 고혈압 여부 확인

혈액 속의 포도당은 인슐린이란 호르몬에 의해 분해되어 에너지로 사용되는데,
당뇨병 환자는 인슐린이 잘 분비되지 않거나, 분비되더라도 작용을 하지 못해 포도당이 이용되지 못하고 혈중 당 농도가 증가하게 되죠.

당뇨병 환자는 인슐린이 잘 분비되지 않거나, 분비되더라도 작용을 하지 못해 포도당이 이용되지 못하고 혈중 당 농도가 증가하게 되죠.
아이고 힘 없어~
* 당뇨병의 증상

당뇨병에 걸리면 소변량이 증가하고, 갈증을 느끼게 되어 물을 많이 마시고, 체중이 감소되는 증상이 나타나게 되며,
* 당뇨병의 증상

콩팥의 기능이 약해지면 노폐물이 몸에 쌓이게 되면서 여러 가지 증상이 나타나게 됩니다.
아이고~
혈압 상승
빈혈
뼈가 약해짐
신경 손상
영양 상태 불량해짐
심혈관질환 위험 상승
* 만성콩팥병의 증상

이런 콩팥병이 악화되어 결국 콩팥 기능은 대부분 상실하게 되면 말기신부전에 이르게 되죠.
* 말기신부전

콩팥병이 합병된 당뇨병과 일반 당뇨병의 다른 점은 뭐야?
크게 7가지 다른 점이 있어요.

첫째로 고혈당의 양상과 관리가 다르고, 둘째로 고혈압의 양상과 관리에서 차이가 있어요.
* 당뇨병

셋째로 소변에 미세알부민뇨, 또는 알부민뇨(단백뇨)가 나타나고, 넷째로 심혈관(관상동맥질환) 및 말초혈관질환(사지절단)의 위험성이 더 높아요.
* 고혈압

만성콩팥병, 망막병, 신경병 등의 만성합병증이 유발됩니다.
* 당뇨병의 주요 만성합병증

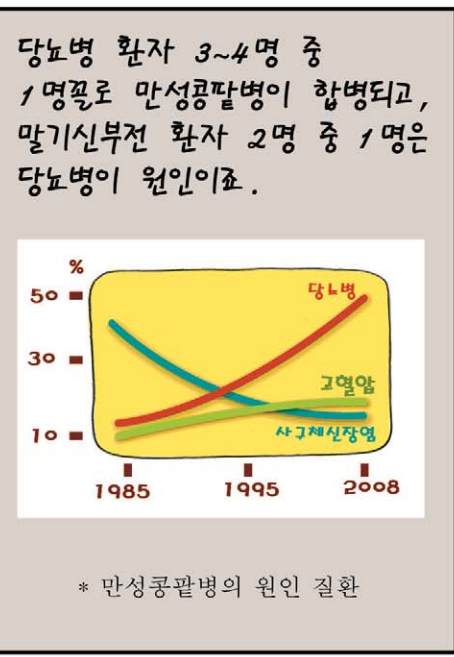
당뇨병은 어떻게 진단하지?
공복 혈당과 식후 2시간 혈당을 측정하여 진단할 수 있으며,
* 당뇨병의 진단 기준 (단위 mg/dL)

진단기준은 다음과 같아요.

	공복 혈당	식후 2시간
정상	100 미만	140 미만
내당증 장애	100-125	140-199
당뇨병	126 이상	200 이상

* 당뇨병의 진단 기준 (단위 mg/dL)

당뇨병과 만성콩팥병은 어떤 관계가 있어?
당뇨병은 만성콩팥병을 일으키는 가장 중요한 원인질환이에요.



그럼 당뇨병 환자가 콩팥합병증을 예방하려면 어떻게 해야 하지?
콩팥합병증은 일단 나타나면 치료가 어렵기 때문에,

다섯째로 눈의 망막질환이 흔히 동반되어 실명의 주요 원인이 되고, 여섯째로 다양한 신경 침범 증상이 나타날 수 있어요.
* 망막질환

끝으로 일곱째로 식이 요법의 변화가 필요해요.
* 신경합병증

당뇨콩팥병 환자는 일반 당뇨병과 관리요정도 다르겠네?
맞아요.