

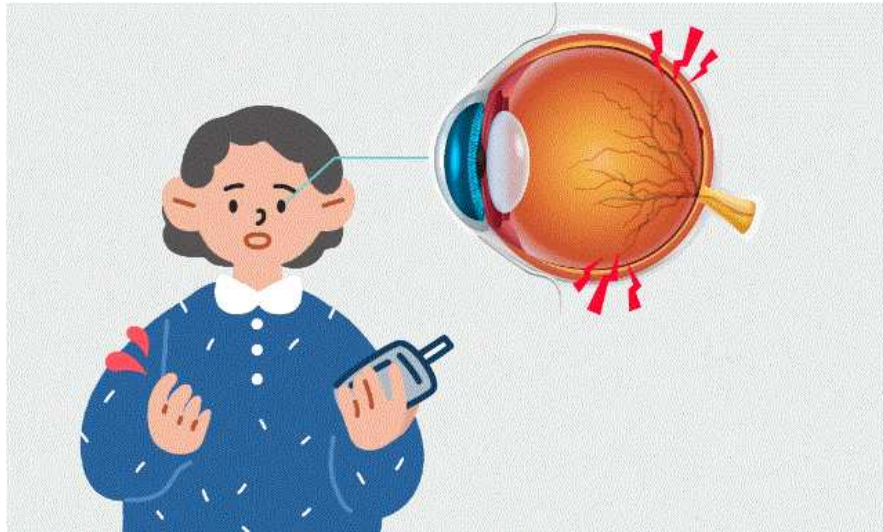


## 당뇨인 실명의 위험을 낮추려면

출처 : 대한 당뇨병학회

### ■ 실명 1위 질환, 당뇨병망막병증

당뇨병에 의해 생기는 혈관의 변화가 망막 내 신경조직을 먹여 살리는 작은 혈관들에 영향을 주게 되면, 점점 혈액순환 장애가 발생하며 당뇨병망막병증으로 진행합니다.



Q. 망막병증에도 단계가 있나요?

A. 가벼운 단계에서는 아주 작은 모세혈관에 변화가 생기지만, 점차 진행되면 굵은 혈관까지 막힐 수 있습니다. 중등도가 되면 혈액순환이 심각하게 저하되고 더 진행하면 혈관이 증식\*하게됩니다.

(\*증식: 정상적이지 못한 혈관 조직이 자람)

### ■ 비정상적인 혈관의 증식

뇌는 혈액순환 기능이 떨어지면 세포가 망가져 버리지만, 눈은 허혈상태가 되면 이를 극복하기 위해서 비정상적인 혈관을 만들게 됩니다. 정상적인 혈관이 아니기 때문에 신생혈관에서 심한 출혈이 발생하고, 결국 망막을 잡아 뜯게 될 정도의 심각한 병으로 진행합니다.

### ■ 눈이 나빠지면 망막을 이식하면 되지 않나요?

안타깝지만 아직 망막 이식은 불가능합니다. 눈의 까만 동자를 덮는 투명한 막인 각막을 이식하는 것을 망막 이식으로 오해하는 경우가 많습니다. 망막은 신경조직으로 현재는 이식할 수 없습니다.

### ■ 무증상도 꼭 안과 검진을!

망막에는 크기가 1mm도 안되는 황반이 있습니다. 망막병증이 황반을 침범하면 중심시력이 떨어져 증상을 느끼게 되지만, 당뇨병망막병증은 작은 혈관부터 시작되기 때문에 초기에는 증상이 없습니다.

### ■ 손상이 있어도 통증이 없는 망막

병이 꽤 진행된 경우에도 황반을 침범하지 않으면 시력이 나빠지지 않을 수 있습니다. 당뇨병망막병증은 심한 손상이 있어도 통증이 없어 상당히 진행될 때까지 증상이 없을 수 있습니다.

### ■ 당장 안과에 가야하는 증상은?!

- 갑자기 출혈이 생겨 마치 머리카락을 풀어놓은 것처럼 먹물이 날리는 듯한 증상
- 망막이 찢어져 불이 번쩍거리듯 시야를 가리는 증상
- 일정 단계가 되면 황반이 부어 중심부가 흐리게 보이며 시력이 저하되는 증상

### ■ 혈당조절의 중요성

전반적으로 혈당이 잘 조절되어야 합니다. 고혈당을 관리하는 것도 중요하지만, 혈당의 기복이 심한 것도 합병증을 일으킬 수 있는 아주 중요한 요인이기 때문에 혈당을 안정적으로 조절하는 것이 중요합니다.

### ■ 가장 중요한 것!

혈당조절이라는 기본을 잘 지키고, 정기적인 검사로 합병증을 초기에 발견하여 필요한 경우에 빨리 치료하는 것이 중요합니다.

