

흥미로운 사실:
만성 신장 질환

이용 가능 언어: 일로카노어, 한국어, 사모아어.

본 내용을 다른 언어로 보시려면

www.malamakidney.com/patient-education를 방문하십시오.

제공:

**MĀLAMA KIDNEY CENTER
KŌKUA KALIHI VALLEY**



SCAN FOR
OTHER LANGUAGES



목차

1. 만성 신장 질환이란 무엇입니까?
2. 담당 의사는 어떤 검사를 실시합니까?
3. 제 신장에 문제가 있다고 느끼면 어떻게 해야 합니까?
4. 제 신장에 도움이 되게 하려면 어떤 단계를 취해야 합니까?
5. 담당 의사가 제 신장을 잘 치료할 수 있게 도우려면 어떻게 해야 합니까?
6. 제 신장이 기능을 멈추면 어떻게 해야 합니까?

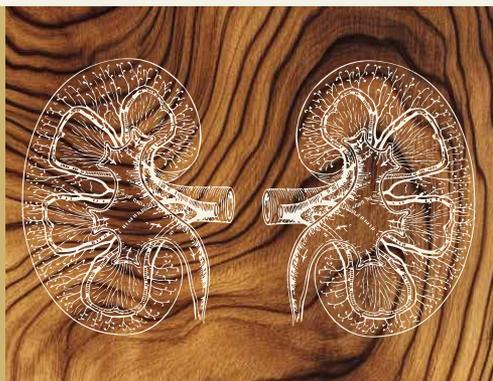


여러분이 의사로부터 만성 신장 질환이 있다는 얘기를 들으셨다면 여러분은 혼자자 아닙니다. 하와이의 20만 명이 넘는 사람들이 만성 신장 질환(chronic kidney disease, CKD)을 앓고 있습니다. CKD에 대해 알아봄으로써 두려움을 줄이고 신장을 돌보기 위한 올바른 여정을 시작할 수 있습니다.

만성 신장 질환이란 무엇입니까?

신장은 건강에서 매우 중요하며,
건강한 신장은 쉬지 않고 다음과 같은 역할을 합니다.

- 혈액을 여과하여 체내에서 여분의 염분과 수분을 포함한 노폐물을 제거합니다.
- 새로운 적혈구 형성을 돕습니다.
- 혈압 조절을 돕습니다.
- 체내에서 염, 칼슘, 칼륨, 인 등의 무기질의 균형을 유지합니다.



CKD는 고혈압이나 조절되지 않는 당뇨병과 같은 의학적 상태로 인해 시간이 지남에 따라 발생합니다. 유전적 요인이나 다낭성 신장, 루푸스, IgA신증과 같은 가족의 병력으로 인한 것일 수 있는 다른 건강 문제가 CKD를 유발할 수 있습니다. 원인을 아는 것은 신장을 더 잘 치료하는 데 도움이 될 수 있습니다.





신장 기능이 저하됨에 따라 신체는 서서히 정상적인 기능을 잃게 됩니다. 신장은 어떤 손상이 있다는 징후나 증상(예: 통증)을 보이지 않습니다. 이것이 바로 CKD가 “침묵의 살인자”라고 불리는 이유입니다. 신장이 잘 작동하는지 확인하는 유일한 방법은 의사의 지시에 따른 혈액 및 소변 검사를 통해서입니다. 손상된 신장 기능은

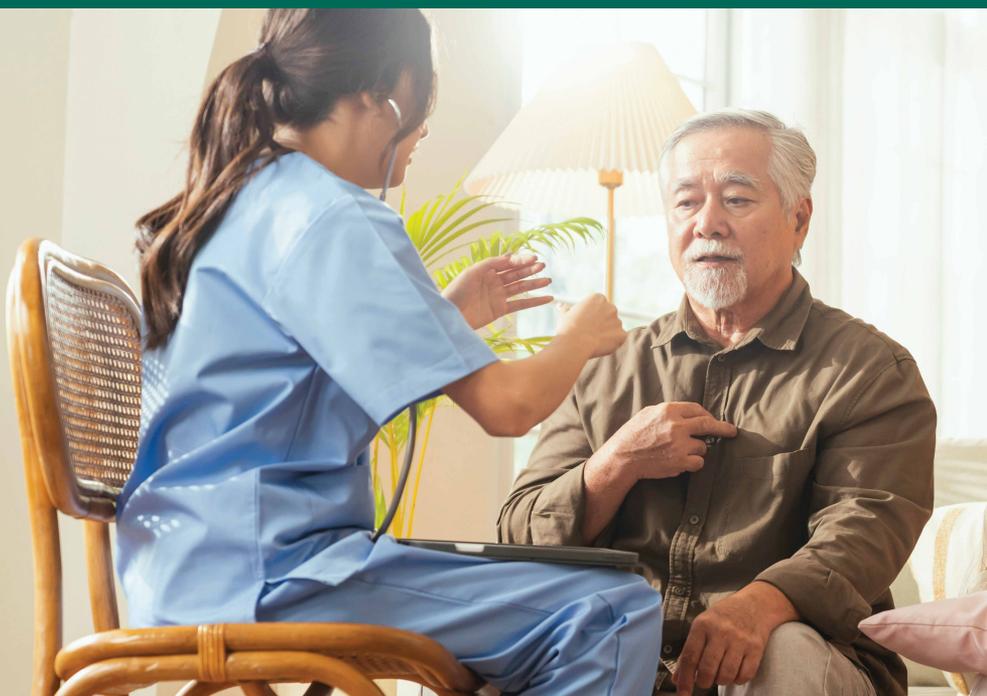
회복되거나 정상적인 수준으로 되돌릴 수 없습니다. CKD가 조기에 발견되면 신장 전문의가 신장 기능의 저하를 늦추거나 투석이나 신장 이식을 하지 않아도 되도록 예방할 수 있습니다. 그렇기 때문에 담당 의사/1차 의료 제공자 및 신장 전문의에게 정기적인 진료를 받는 것이 매우 중요합니다.



담당 의사는 어떤 검사를 실시합니까?

일차 진료의 및/또는 신장 전문의는 신장이 잘 작동하는지 확인하기 위해 최소 일년에 한 번 검진을 해야 합니다. 이들은 혈액검사와 소변검사를 지시할 것입니다. 혈액검사는 신장에 얼마나 많은 기능이 남아 있는지를 확인할 수 있는 사구체 여과율(Glomerular Filtration Rate, GFR)을 보여줍니다. 소변검사는 소변으로 단백질이 누출되고 있는지 여부를 보여줍니다. 소변으로 너무 많은 단백질이 누출되고 있는 경우 신장이 손상된 것일 수 있습니다.

담당 의사가 검사를 지시하는 경우 지시에 따라주시기 바랍니다. 담당 의사를 통해 적절한 시기에 올바른 치료를 받을 수 있습니다.



제 신장에 문제가 있다고 느끼면 어떻게 해야 할까요?

CKD의 초기 단계에는 증상이 없을 수 있습니다.
증상이 악화할수록 다음을 느낄 수 있습니다.

- » 피로
- » 식욕 상실
- » 고혈압
- » 호흡 곤란
- » 다리, 발목 또는 발의 부기



제 신장에 도움이 되게 하려면 어떤 단계를 취해야 할까요?

- 정기적으로 담당 의사의 진료를 받고 의사의 지시대로 약을 복용합니다.
- 고혈압이 있는 경우, 혈압을 정기적으로 확인하고 의사가 정한 목표 수치 내로 유지합니다.
- 당뇨병이 있는 경우, 권고에 따라 혈당을 측정하고 건강한 범위 내로 유지합니다.
- 저체중이거나 과체중인 경우 건강한 체중으로 만듭니다.



- 담당 의사가 요청하는 경우 식단을 변경합니다.
- 금연합니다. 음주를 줄이거나 중단합니다. 불법 약품 사용을 중단합니다. 전문가의 도움과 지원에 따라 이러한 것들을 계획하고 실천하는 방법에 대해 담당 의사와 상의합니다.
- 이부프로펜(Advil™, Motrin™) 같은 NSAID 및 나프록센(Aleve™) 등의 신장을 손상시킬 수 있는 약물을 삼갑니다. 삼가야 할 다른 약물도 있습니다. 자세한 내용은 담당 의사에게 문의해 주시기 바랍니다.



식단에 유의하기

칼륨은 신체가 잘 작동하기 위해 필요한 중요한 무기질입니다. 다량의 칼륨을 함유한 대부분의 음식은 또한 신체가 필요로 하는 유용한 영양소와 식이섬유로 가득합니다.

하지만 너무 많은 칼륨을 섭취하면 위험하며 심장 문제를 일으킬 수 있습니다. 신장 질환이 있는 사람들은 혈액에서 칼륨을 조절하는 것이 더 어려울 수 있으므로 먹는 음식에 각별한 주의를 기울여야 합니다.

신장 질환이 있는 일부 사람들은 이러한 문제를 겪지 않을 수도 있다는 점을 아는 것이 중요합니다.

칼륨이 함유된 음식을 얼마나 바꿔야 하는지 정하기 전에 먼저 담당 의사와 상의하십시오. 의사나 영양사가 권고하는 경우가 아니라면 칼륨을 제한하지 마십시오. 담당 의사가 혈액검사를 통해 칼륨 수치가 적절한지 확인해 줄 수 있습니다.

과일:

바나나, 멜론, 오렌지, 천도복숭아, 키위, 망고, 파파야, 자두, 석류, 건살구, 건포도

채소류:

아보카도, 브로컬리, 방울양배추, 고구마, 파스닙, 호박, 잎채소, 토마토, 오이, 애호박, 가지

콩류:

콩, 완두콩, 렌틸콩, 대두, 콩튀김, 구운 콩

견과류:

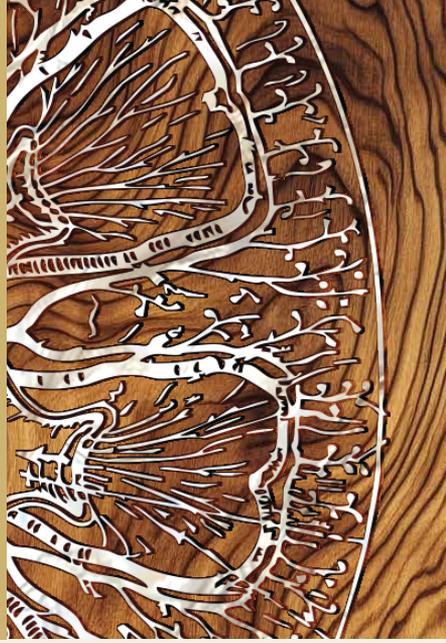
아몬드

기타: 통밀가루, 현미, 속겨, 초콜릿, 그레놀라, 당밀, 땅콩버터, 소금 대체물



담당 의사가 제 신장 질환을 잘 치료할 수 있게 도우려면 어떻게 해야 할까요?

여러 질환이 CKD를 야기할 수 있으므로 신장 전문의를 만나 어떤 질환이 여러분의 신장에 영향을 미치고 있는지 알아내는 것이 중요합니다.



CKD을 일으키는 가장 대표적인 두 원인은 고혈압과 조절되지 않는 당뇨병(고혈당)입니다. CKD를 치료하는 가장 일반적인 방법은 고혈압과 당뇨병을 조절하는 것이기 때문에 일차 진료의 및/또는 신장 전문의는 고혈압과 당뇨병을 조절하면서 신장을 보호하는 약을 제공할 것입니다.



이러한 질환 중 하나 이상을 앓고 있다면 반드시 담당 의사의 지시에 따라 이러한 약물을 복용하십시오. 부작용을 경험하거나 견딜 수 없다고 느끼는 경우 다른 방법을 찾을 수 있도록 담당 의사에게 알려십시오.



제 신장이 기능을 멈추면 어떻게 해야 합니까?

신장이 기능을 멈추는 경우 이전보다 더 나은 치료법이 현재 존재합니다. 이러한 새로운 치료법은 신장을 건강하게 관리하고 보다 오래 즐거운 삶을 영위할 수 있도록 도와줄 수 있습니다.

그러나 첫 번째 해야 할 일은 모든 선택지에 대해 아는 것입니다. 가장 잘 알려진 방법은 투석으로, 신체에서 노폐물과 과도한 체액을 제거하는 것입니다.



다음과 같은 두 가지 유형의 투석이 있습니다.



≫ 혈액투석

이는 투석기를 사용하여 혈액을 깨끗하게 하는 것입니다. 이 방법은 투석 센터 또는 가정에서 실시할 수 있습니다.

≫ 복막투석

이 과정에서는 관을 통해 투석액을 복부로 주입하고 과도한 체액과 노폐물을 몸 밖으로 걸러냅니다. 이 방법은 주로 가정에서 실시합니다.

CKD를 위한 다른 치료 옵션은 다음과 같습니다.

신장 이식

이식을 받기 위해서는 충족해야 할 여러 요건이 있습니다. 이식 대기자 명단에 이름을 올리기 전에 먼저 적격성 여부에 대한 평가를 받아야 합니다. 대기자 명단에 이름을 올린 사람은 일치하는 신장이 나올 때까지 몇 년을 기다리고 신장이 이용 가능해질 때까지 투석을 받아야 할 수 있습니다.

보존적 의료 관리

이 방법을 선택하는 사람은 수명을 연장시키는 어떠한 CKD 치료 없이 자연스럽게 살아갑니다. 이들이 받는 치료는 CKD 증상에 대한 치료로 이들이 남은 시간 동안 삶의 질을 개선할 수 있도록 최대한 편안하게 지내도록 도와줍니다.



각 방법은 장단점이 있습니다. 최선의 선택을 하기 위해 각 치료법이 자신의 삶에 얼마나 적절할 수 있는지 이해해야 합니다. 치료 선택에 대한 우선순위를 정할 때 선택지와 선호사항을 가족 및 사랑하는 사람과 논의하는 것이 도움이 될 수 있습니다. 또한 “사전 의료 의향서” 작성과 관련하여 담당 의사와 상의하십시오. 이는 향후 치료에 대해 귀하가 원하는 것을 알리는 데 도움이 될 것이며, 특히 의사를 표현할 수 없는 경우 또는 그 때에 더욱 도움이 됩니다.

이러한 선택지에 대해 설명해 줄 사람들이 있다는 것을 기억하십시오. 1차 의료 제공자, 신장 전문의 또는 Mālama Kidney Center 같은 프로그램에서 각 치료에 대해 자세히 설명해 드릴 수 있습니다. 선택지에 대해 명확하게 이해함으로써 여러분에게 최선이 될 수 있는 치료 결정을 내릴 수 있습니다.

지역사회 파트너십을 통해 제작

본 CKD 교육 시리즈는 CKD에 대한 문화적으로 공감되고 번역된 정보의 부재를 다루기 위해 제작되었습니다. 지역사회 전반에 도움이 될 수 있도록 이러한 자료를 개발하는 데 자원을 기부해 주시고 자금을 지원해 주신 후원자분들께 감사의 말씀 드립니다. 특히 이 모든 것을 위해 헌신적으로 수고해 주신 자원 봉사자 Julia Takata님께 감사드립니다.

