

만성 신장질환을 어떻게 예방할 수 있을까요?

1. 만성신장질환을 예방하기 위해서 정기적으로 의사의 진찰을 받아서 혈압과 당뇨병을 조절하는 것이 매우중요합니다.

신장을 손상시키는 약들을 피하세요. 모트린, 아이부프로펜, 애드빌 같은 소염진통제, 일부 한약은 신장을 손상 시킬 수 있습니다.

지나친 단백질과 소금을 피하십시오. 단백질을 너무 많이 섭취하는 사람들은 신장질환을 가질 가능성이 높습니다. 많은 소금도 신장을 손상시킬 수 있습니다.

2. 하루 2 리터의 수분을 섭취 하면 신장결석을 예방 하는데 도움이 됩니다.

3. 일주일에 다섯번, 30 분 내지 60 분씩 운동을 하십시오.

4. 건강한 식사: 지방, 소금, 설탕이 많은 식을피하십시오.

만성 신장질환을 예방하기 위해서 이런 것들을 의사와 상담 하십시오.

Brought to you by



KIDNEY DISEASE SCREENING AND AWARENESS PROGRAM



Sponsored by
Global Kidney Health Innovation Center,
Brigham and Women's Hospital,
SDSC Global Foundation

Translated by:
Korean Nurse Association &
Woojin Ahn, M.D., Ph.D.

건강을 지키기 위해서

만성 신장 질환

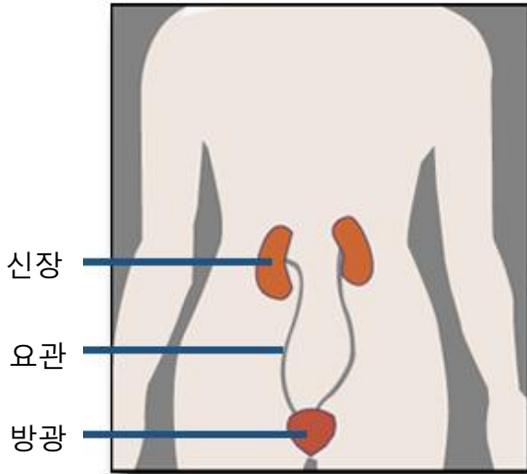
에 대해 알아 두어야 할 것들

만성 신장 질환의 개요

- 한 해 약 6 만 7 천명이 신부전으로 사망하며 이것은 미국에서여덟번째 사망 원인입니다.
- 여섯명 중 한명이 신장질환을 가지고 있으며 40 만명 이상의 환자들이 투석을 받고 있거나 신장 이식을 받았습니다.
- 신장질환은 아시아인, 흑인, 중남미인에서 더 흔합니다.
- 만성신장질환은 회복할 수 없는 손상이 일어날 때까지 증상이 없을 수 있습니다.

신장은 위치

- 신장은 등 쪽 갈비뼈 아래 높이에 있습니다.



신장의 기능

- 소변을 통해 불필요한 수분, 노폐물, 독소를 혈액으로부터 제거합니다.
- 몸의 전해질과 산도를 유지합니다.
- 신장 기능에 이상이 있으면 혈액 속에 축적된 독성 노폐물 때문에 인체에 손상이 일어납니다.
- 혈압, 적혈구, 비타민 D, 칼슘을 조절하는 호르몬을 만듭니다.

신장질환이란?

두가지로 나눌 수 있습니다.

1. 급성 신장질환: 수일 내지 수주 내에 신장에 문제가 생깁니다. 신장으로의 혈액 공급, 활동 혹은 배뇨장애가 원인일 수 있으며 만일 제때 발견되고 치료 하면 완전히 회복될 수 있습니다.

2. 만성 신장질환: 수개월 내지 수년에 걸친 점진적인 회복 불가능한 손상으로 증상이 늦게까지 나타나지 않아서 사망에 이를 수 있습니다.

만성신장질환의 원인

- **당뇨:** 높은 혈당이 신장을 손상시킴. 당뇨발생 15-20년 후에 신장 질환이 발생할 수 있음.
- **고혈압:** 신장 혈관들을 손상시켜 노폐물 제거를 방해함
- **신장 감염**
- **유전:** 가족 중 당뇨, 고혈압, 신장질환, 다낭성신장질환이 있는 경우
- **면역계통 이상으로 인한 염증**
- **배뇨 장애:** 신장결석, 전립선비대, 비뇨기계 질환
- **약물:** 모트린, 아이부프로펜, 애드빌, 일부 한약, 조영제

만성신장질환의 증상?

- 신장에 영구적인 손상이 일어날 때까지 증상이 없는 경우가 흔함
- 증상이 발생하면 다음과 같은 것이 있음
 - 피로와 허약
 - 다리 부종
 - 가려움
 - 두통
 - 오심 및 구토
 - 빈번한 소변
 - 통증 혹은 배뇨 곤란
 - 혈뇨
 - 흉부 통증
 - 성욕 감퇴
 - 골격계 통증 혹은 골절

만성 신장질환의 진단

두가지의 검사가 있습니다.

- **혈액 검사**
근육과 단백질 분해로 부터 나오는 노폐물인 크레아티닌과 요소를 측정하며 신장 질환이 있을 때 높은 수치가 나옵니다.
- **소변 검사**
소변에서 혈액과 단백질을 검사 합니다.