



● 당뇨병 환자에서의 이상지질혈증 관리

1	이상지질혈증 유무를 확인하기 위해 매년 혈액검사를 시행한다.
2	이상지질혈증의 진단되면 적극적으로 교정하도록 한다.
3	심혈관질환의 고위험군의 경우 혈액 내 지질 농도가 정상이라도 치료가 필요할 수 있다.
4	중성지방도 높다면 다른 종류의 지질강화제를 함께 복용하게 될 수도 있다.

● 만성콩팥병 환자에서의 이상지질혈증 관리

1	이상지질혈증 유무를 확인하기 위해 매년 혈액검사를 시행한다.
2	이상지질혈증이 진단되면 다음과 같은 고위험군의 경우에는 스타틴 등의 치료가 필요할 수 있다. - 50세 이상 - 당뇨병 - 관상동맥질환의 기왕력 - 뇌졸중의 기왕력

Q 고기를 잘 먹지 않는데 콜레스테롤이 높은 이유는 무엇일까요?

- 우리 몸의 콜레스테롤은 몸 안에서 만들어 지는 것과 음식 섭취를 통해서 얻어 지는 것 두 가지가 있습니다. 식사로 섭취되는 콜레스테롤 이외에도 간에서 콜레스테롤이 만들어 집니다. 몸 안에서 만들어지는 비율은 70~80% 정도로 많고, 음식을 통해서 얻어지는 비율은 20~30% 정도로 적은 편입니다. 즉, 음식을 통한 콜레스테롤의 흡수보다는 간에서 콜레스테롤이 많이 만들어지는 것이 더 문제라는 것입니다.
- 그래서 고기를 잘 먹지 않는 경우에도 콜레스테롤이 많이 만들어지는 경우에는 콜레스테롤 수치가 높을 수 있습니다. 고기가 아니더라도 포화지방산이 많은 음식을 섭취하면 콜레스테롤이 올라갈 수 있습니다. 포화지방산이 많은 음식으로는 대표적으로 머핀, 패스트리, 케이크, 비스킷 등을 들 수 있습니다. 이 밖에 식물성 식용유 중 팜유에도 포화지방산이 많이 들어 있습니다.

Q 술이 좋은 HDL-콜레스테롤 수치를 올리나요?

- 적당한 술은 좋은 콜레스테롤인 HDL-콜레스테롤 수치를 올릴 수 있습니다. 그러나 마시는 술의 양이 많으면 알코올 자체가 가진 칼로리를 많이 섭취하게 되고, 또한 고지방, 고칼로리 안주를 같이 먹게 되어 결과적으로 나쁜 LDL-콜레스테롤 수치가 올라갈 수 있어 주의가 필요합니다. 또한 지속적인 음주는 간기능 이상을 초래할 수 있습니다.

Q 콜레스테롤 수치가 정상이 되었다고 합니다. 이제 약을 끊어도 되지 않나요?

- 콜레스테롤 수치가 목표치 도달하였다고 해서 임의로 약을 끊어서는 안 됩니다. 약을 끊게 되면 콜레스테롤 수치는 약을 복용하기 이전의 상태로 서서히 올라가게 됩니다. 물론 식사요법, 체중감량, 운동과 같은 생활습관개선 치료를 꾸준히 했다면, 콜레스테롤 수치를 목표치에 맞게 조절할 수도 있습니다.
- 그러나 약 복용이 필요할 정도로 콜레스테롤 수치가 높은 경우 대다수에서는 약을 끊으면 콜레스테롤 수치는 올라가고, 따라서 심뇌혈관질환의 위험성도 증가합니다. 따라서 고지혈증 약은 끊지 말고 꾸준히 복용해야 합니다. 고지혈증 약은 오래 복용해도 중독 되는 일은 없고, 약에 내성이 생기지도 않습니다.

Q 당뇨병으로 여러 가지 약을 이미 먹고 있습니다. 이상지질혈증 약까지 먹으려니 너무 부담이 되는데 어떻게 하면 좋을까요?

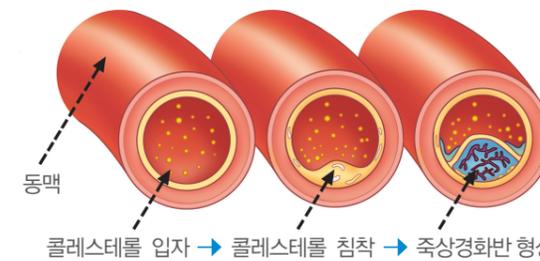
- 당뇨병 환자는 동맥경화성 심뇌혈관질환의 고위험군에 속합니다. 당뇨병 환자에서는 일반적인 단순 고지혈증 환자에서 보다 콜레스테롤 수치를 더 낮게 관리해야 효과적으로 심뇌혈관질환 발생을 예방할 수 있습니다. 비록 약 개수가 많아 부담되더라도 고지혈증약을 꼭 복용하여 콜레스테롤을 목표수치로 유지하는 것이 좋습니다.



● 이상지질혈증이란?

혈액 속의 지질(기름기)에 이상이 있다는 뜻입니다. 따라서 이상지질혈증은 콜레스테롤에 이상이 있다는 -보통은 높다는- 것을 말하며, 다음 모두 해당합니다.

- 나쁜 LDL-콜레스테롤이 높은 것
- 좋은 HDL-콜레스테롤이 낮은 것
- 중성지방이 높은 것
- 총콜레스테롤(이 속에는 나쁜 LDL-콜레스테롤, 중성지방, 좋은 HDL-콜레스테롤이 모두 포함됨)이 높은 것



● 나쁜 LDL-콜레스테롤이란?

혈액 내의 수치가 높을수록 동맥경화가 잘 생기는 콜레스테롤을 말합니다.

● 좋은 HDL-콜레스테롤이란?

혈액 내의 콜레스테롤을 간에서 분해시켜 동맥경화 방지 효과가 있는 콜레스테롤을 말합니다.



● 이상지질혈증의 원인은?

이상지질혈증을 일으키는 흔한 원인에는 동물성 지방 섭취, 고탄수화물 섭취, 체중증가, 운동부족, 연령증가, 술, 스트레스 등이 있습니다. 특히 당뇨병이 있으면 이상지질혈증이 같이 있는 경우가 많은데, 특히 중성지방은 높고 좋은 HDL-콜레스테롤은 낮은 경우가 흔합니다.

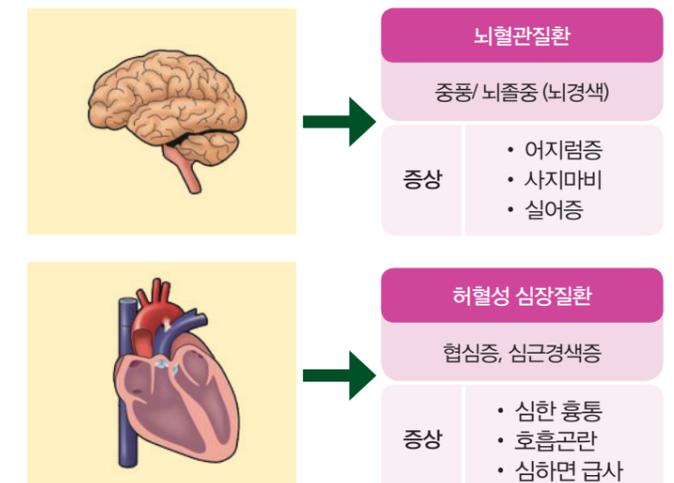
● 나쁜 LDL-콜레스테롤 이외의 심혈관질환의 주요 위험인자

위험인자	내용
당뇨병	• 당뇨병 하나만 있어도 고위험군에 속함
흡연	• 흡연하는 경우
고혈압	• 수축기혈압 140 mmHg 이상 또는 확장기혈압 90 mmHg 이상 또는 항고혈압약제 복용
좋은 HDL-콜레스테롤이 낮음	• 좋은 HDL-콜레스테롤이 40 mg/dL 미만인 경우
연령	• 남성의 경우 45세 이상, 여성의 경우 55세 이상
조기 관상동맥질환의 가족력	• 부모, 형제자매 중 남성의 경우 55세 미만, 여성의 경우 65세 미만에서 관상동맥질환이 발병한 경우

※ 좋은 HDL-콜레스테롤이 60 mg/dL 이상인 경우에는 보호인자로 간주함

● 이상지질혈증의 합병증

이상지질혈증은 특별한 증세를 일으키지 않는 경우가 대부분이지만 조절하지 않고 장기간 방치하면 콜레스테롤이 혈관 벽에 쌓이게 되어 혈관이 좁아지거나 막혀 협심증, 심근경색, 뇌졸중(뇌중풍)과 같은 심뇌혈관질환이 생길 수 있습니다.



● 이상지질혈증은 어떻게 진단하나요?

- 지질검사에는 총콜레스테롤, 중성지방, 좋은 HDL-콜레스테롤, 나쁜 LDL-콜레스테롤 등이 있습니다. 나쁜 LDL-콜레스테롤 수치는 직접 측정할 수도 있고 앞의 3개 수치로 계산하여 구하기도 합니다. 그러나 중성지방이 400 mg/dL 이상이면 직접 측정하는 것이 좋습니다.
- 보통 지질검사, 특히 총콜레스테롤, 좋은 HDL-콜레스테롤, 나쁜 LDL-콜레스테롤 검사는 꼭 금식이 아니어도 됩니다. 하지만 중성지방 검사는 적어도 12시간 이상 금식해야 합니다.
- 이상지질혈증의 원인 질환을 찾기 위해, 그리고 치료 중 안전성을 고려하여 공복혈당, 갑상선기능검사, 혈청 크레아티닌(콩팥기능검사), 혈압, 약물력, 질병력 등에 대한 조사를 할 수 있습니다.



● 이상지질혈증을 관리해야 하는 이유는?

- 이상지질혈증은 대부분 증상이 없어 치료하지 않고 지내는 경우가 많습니다. 하지만 이상지질혈증은 관리하지 않으면 여러 가지 심뇌혈관질환이 발생하고, 심뇌혈관질환으로 인한 사망이 증가합니다.
- 반대로 치료한 경우에는 심뇌혈관질환의 발생률과 재발률이 감소하고, 사망률도 낮아진다는 사실이 확실히 증명되어 있습니다. 이상지질혈증의 관리는 단순히 콜레스테롤 수치를 낮추는 것을 넘어 심뇌혈관질환의 예방과 치료에 매우 중요합니다.



● 이상지질혈증 검사가 필요한 경우

1	심뇌혈관질환을 이미 진단받았거나 심뇌혈관질환이 의심되는 환자
2	당뇨병 및 고혈압 환자인 경우 • 당뇨병 환자는 나이와 상관없이 이상지질혈증이 매우 흔하고, 심뇌혈관질환 발생 위험이 아주 높습니다. • 고혈압 환자에서도 이상지질혈증이 흔합니다.
3	연령 • 남자 40세 이상, 여자 50세 이상인 경우 • 여성인 경우 폐경이 된 경우
4	아래의 위험인자가 있는 경우 • 복부비만, 과체중 또는 비만 • 가족성 고지혈증 또는 조기 관상동맥질환의 가족력이 있는 경우 • 자가면역성 만성염증성질환 (예: 류마티스관절염, 전신루프스, 건선 등등) • 만성콩팥병
5	이상지질혈증의 가능성이 있는 성인 또는 소아청소년

● 병원 방문시 받아야 하는 검사와 진료

검사 주기	<ul style="list-style-type: none"> 치료 전 확인을 위한 공복 지질검사 치료 시작 후 4~12주 뒤에 다시 지질검사 심혈관계 위험도와 지질 수치가 변화에 따라 주기적인 지질 검사
체크 사항	<ul style="list-style-type: none"> 생활습관개선 여부 약물요법으로 관리가 잘 되고 있는지 여부 약물에 대한 효과와 약을 잘 복용하고 있는지 등 약물 부작용 여부 1) 간효소 수치 검사 2) 근육병증 여부 확인 : 근육통, 근쇠약감 등의 증상이 있는 경우

● 이상지질혈증 치료목표

	위험도 분류	LDL-C 목표 (mg/dL)
초고위험군	관상동맥질환, 허혈성 뇌졸중, 일과성 허혈 발작, 말초혈관질환	< 70
고위험군	경동맥질환, 복부동맥류, 당뇨병	< 100
중등도위험군	당뇨병을 제외한 주요 위험인자 2개 이상	< 130
저위험군	당뇨병을 제외한 주요 위험인자 1개 이하	< 160

● 올바른 식사요법 알고 실천하기

- ✓ 콜레스테롤 조절에 도움이 되는 음식은
 - ▷ 나쁜 LDL-콜레스테롤과 중성지방 수치를 낮출 수 있습니다.
 - ▷ 좋은 HDL-콜레스테롤을 높일 수 있습니다.

오메가3 지방산	고등어, 꽁치, 정어리 등 등 푸른 생선
오메가6 불포화 지방산	땅콩, 호두 등 견과류
식물성 기름	콩기름, 들기름, 올리브기름 등의 식물성 기름이 동물성 기름보다 건강에 좋습니다. 음식은 튀기지 않고 섭취하는 것이 좋습니다.
식이섬유	잡곡, 해조류, 채소, 과일 껍질 잡곡이나 현미, 통밀 등의 통곡식품이 백미보다 좋습니다.

- ✓ 술이나 탄수화물, 단순당(과당, 설탕 등)을 많이 섭취하면 중성지방이 증가하여 좋지 않습니다.
- ✓ 채소, 콩류, 생선류, 과일류, 유제품 등의 식품군을 골고루 섭취하는 균형 잡힌 식사가 좋습니다.

● 올바른 운동요법 알고 실천하기



● 이상지질혈증 치료약제인 스타틴의 역할은?

이상지질혈증의 주된 치료 약제로 나쁜 LDL-콜레스테롤을 낮추는 역할을 합니다. 간에서 콜레스테롤이 만들어지는 과정을 억제하여 체내 콜레스테롤의 농도를 낮춥니다.

Q 이상지질혈증의 주된 치료약인 스타틴은 먹어도 안전한가요?

A 고지혈증약은 오래 복용해도 중독되는 일이 없고, 약에 내성이 생기지도 않습니다.

치료약제 복용기간은?

정기적인 검사와 전문의의 조언에 따라 끊지 말고 꾸준히 복용해야 합니다.