

## 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.

## COMMUNITY KIDNEY DISEASE DETECTION

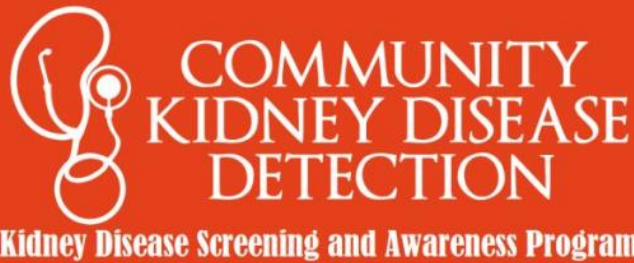
건강을 지키기 위해서

# 만성 신장 질환

에 대해 알아 두어야 할 것들

## 만성 신장 질환의 개요

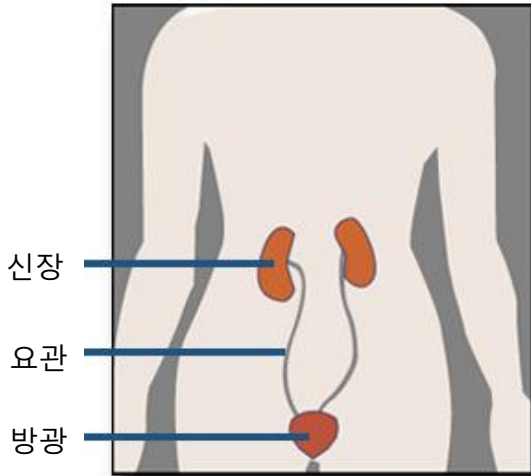
- 한 해 약 6 만 7 천명이 신부전으로 사망하며 이것은 미국에서여덟번째 사망 원인입니다.
- 여섯명 중 한명이 신장질환을 가지고 있으며 40 만명 이상의 환자들이 투석을 받고 있거나 신장 이식을 받았습니다.
- 신장질환은 아시아인, 흑인, 중남미인에서 더 흔합니다.
- 만성신장질환은 회복할 수 없는 손상이 일어날 때까지 증상이 없을 수 있습니다.



41 Ave. Louis Pasteur, Rm 120  
Boston, MA 02115  
(617) 264-3060  
Kdsap.org

## 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.