

해외의약뉴스

변비, 신장질환의 위험인자일 수 있다

개요

*Journal of the American Society of Nephrology*지에 발표된 연구에 따르면, 변비가 신장질환의 위험인자일 수 있으며, 변비의 정도가 심할수록 신장질환 발생 위험이 증가하는 것으로 밝혀졌다. 연구를 주도한 코베스디 박사는 변비를 완화시키기 위한 생활습관의 변화와 식습관의 조절이 신장 건강에도 도움이 될 수 있을 것이라고 전했다.

키워드

변비, 신장질환, 만성신질환, 신부전, 식습관

변비는 수천만의 미국인이 겪고 있는 흔한 위장질환으로서, 변비 자체는 그다지 위험하지 않다. 그러나 새로운 연구에 따르면, 변비가 신장의 건강 이상을 알리는 신호일 수 있다고 한다.

미국 당뇨병·소화기·신장병연구소(NIDDK, National Institute of Diabetes and Digestive and Kidney Diseases)에 따르면 미국에서만 약 4,200만 명이 변비를 앓고 있다고 한다. 또한 매년 250만 명이 변비로 의사의 진료를 받는다.

변비로 인한 합병증은 매우 드물지만, 만성적이고 지속적인 변비는 심각한 건강 문제를 야기할 수 있다.

기존의 연구에서는 변비가 심혈관질환의 위험 증가와 관련이 있는 것으로 밝혀졌고, 이는 장내 세균에 영향을 미치기 때문인 것으로 추정되었다.

7만 명 이상의 여성을 대상으로 한 연구 결과, 심각한 변비가 있는 여성에서 심혈관질환의 위험이 23% 증가하는 것이 밝혀졌다.

새로운 이번 연구에서는 변비와 신장 건강 간의 연관성에 주목하였다.

변비가 있는 경우 만성신질환과 신부전 위험이 13% 증가했다.

테네시대학교 보건과학센터의 케이치 수미다(Keiichi Sumida) 박사와 멤피스 보훈병원의 크사바 코베스디(Csaba Kovesdy) 박사는 350만 명의 미국 퇴역 군인을 조사하였다. 이 환자들은 2004~2006년에 처음 방문하였고 2013년까지 추적 조사되었다.

모든 대상자들은 첫 번째 검사에서 정상 신장기능을 보였으며, 시간이 지남에 따라 일부 환자에서 변비와 신

장질환이 발생하였다.

변비가 있는 환자는 만성신질환 발생 가능성이 13% 더 높았으며, 신부전 발생 가능성은 9% 더 높았다.

연구진은 또한 변비의 중증도와 만성신질환 및 신부전 간에 비례적 연관성이 있음을 확인하였다.

변비 증상이 심할수록 신장질환의 발생 위험이 증가하였다.

코베스디 박사는 장 건강과 신장 사이의 연관성을 지적하며, 신장질환의 원인과 치료, 예방에 대한 새로운 실마리를 제시하였다.

“본 연구는 장과 신장 사이의 연관성을 강조하며, 신장질환이 진행되는 병인에 있어서도 추가적인 시각을 제공한다. 이번 결과는 변비가 있는 환자에서, 특히 보다 심한 변비를 앓는 환자에서 신기능의 세심한 관찰이 필요함을 제시한다.”

이번 연구는 *Journal of the American Society of Nephrology*지에 게재될 예정이다.

인과관계를 밝히기 위해 더욱 많은 연구가 필요하다.

질병관리예방센터(Centers for Disease Control and Prevention, CDC)에 따르면, 2014년에 전체 미국인의 10%인 2,000만 명 이상의 사람들이 만성신질환을 갖고 있으며, 만성신질환의 초기 단계에서는 징후나 증상이 없어서 많은 환자들이 자신의 질환을 인지하지 못한다고 한다.

고혈압과 당뇨병은 만성신질환의 위험인자이며, 다른 인자로는 심혈관질환, 비만, 고콜레스테롤 등이 있다.

코베스디 박사는 변비가 실제로 신장질환 발생에 인과적 역할을 하는지 알아보기 위해 더욱 많은 연구가 필요하다고 덧붙였다. 만약 인과 관계가 증명되면, 변비를 완화시키기 위한 생활습관의 변화와 식습관의 조절이 신장을 보호하는 데에도 도움이 될 수 있을 것이라고 말했다.

물이나 야채주스와 같은 액체류를 충분히 마시는 것이 변비에 도움이 될 수 있다. 또한 식이섬유가 풍부한 식품을 섭취하거나, 요구르트, 발효식품과 같은 프로바이오틱스 식품을 많이 섭취하는 것도 증상 개선에 도움이 된다. 매일 꾸준히 운동하는 것도 변비 증상을 완화시키는 데 도움이 될 수 있다.

식습관을 바꾸면 만성신질환의 진행 속도를 늦출 수도 있다. 단백질과 염분이 적게 함유된 식사를 하는 것이 만성신질환 환자의 증상을 개선시키는 것으로 알려졌다.

■ 원문정보 ■

<http://www.medicalnewstoday.com/articles/314059.php>