

해외의약뉴스

충분한 수분 섭취는 신장결석 위험을 감소시킬 수 있다.

개요

미국 내과 협회는 신장결석을 가진 사람들에게 또 다른 결석의 위험을 줄이기 위한 새로운 가이드라인을 발표했다. 권장사항 중 하나가 하루에 소변 2리터를 채우기 위해 수분 섭취를 증가시키는 것이다.

키워드

신장결석, 수분 섭취, 식이요법, 가이드라인, 미국 내과 협회(ACP)

수분 섭취량을 늘려도 신장결석 방지를 실패했을 경우, 환자는 thiazide 이뇨제, 구연산 또는 알로푸리놀을 함유한 약을 복용해야 한다고 권장사항에 공표되어있다.

새로운 가이드라인은 환자정보와 함께 Internal Medicine 연보에 게재되었다.

미국 내과 협회(ACP)의 회장인 David Fleming 박사는 "하루 종일 많은 수분을 섭취하는 것은 실제로 부작용 없이, 적어도 절반가량 결석 재발을 감소시킬 수 있습니다. "하지만, 이미 권장량을 마셨거나, 수분 섭취를 늘리는 것이 금기된 때에는 수분 섭취를 늘려서는 안 됩니다."라고 말했다.

미국 남성의 약 13%와 여성의 7%가 평생 어느 한 순간에는 신장결석을 갖게 된다. 신장결석은 소변에서 작은 결정들이 서로 엉겨 붙은 결과로, 소변을 볼 때 심한 통증을 일으키기에 충분한 정도의 크기로 덩어리를 형성한다. 또한 신장에 출혈이나 손상과 같은 다른 문제를 유발할 수 있다.

연구에서는 결석을 치료하지 않으면, 처음 결석이 생긴 후 5년 이내 다른 신장결석이 생기는 환자가 35~50%의 확률임을 보여준다.

약물 및 식이요법 치료가 종종 추천되긴 하지만, 그것들이 신장결석의 재발을 방지할 수 있는지 여부는 불분명하다. 또한 의사들은 결석이 무엇으로 만들어져 있는지를 분석하는데, 이는 결석재발을 방지하기 위한 치료의 지침이 될 수 있다고 믿기 때문이다. 그러나 ACP는 이것이 유용한가의 여부는 명확하지 않다고 말한다.

새로운 가이드라인을 만들기 위해, ACP는 1948년부터 2014년까지 발표된 과학적 근거에 대한 리뷰를 실시하였다. 신장결석 재발을 방지하기 위한 약물 및 식이요법의 유익성과 위해성을 고려하였다.

- 콜라와 식이 단백질 소비를 줄이는 것은 신장결석의 재발을 방지하는데 도움이 될 수 있다.

연구자는 콜라의 섭취를 줄이는 것이 신장결석 재발을 예방하는데 도움이 된다는 몇 가지 증거를 발견했다.

하지만 그들은 수돗물이 특정 브랜드의 생수 보다 더 좋거나 나쁘다는 특정한 증거를 찾을 수는 없었다.

thiazide 이뇨제, 구연산 또는 알로푸리놀은 이미 최소한 두 번의 결석을 경험한 환자에서 칼슘성분의 신장결석의 재발을 효과적으로 줄인다는 증거가 있다. 칼슘으로 만들어진 신장결석은 가장 일반적인 유형이다.

그러나 ACP는 "이용할 수 있는 연구의 질이 다양하고, 치료 간 비교한 연구들은 제한되어 있다."고 언급했다.

ACP의 연구자는 환자들이 이미 신장결석 재발을 예방하기 위한 식습관 변화에 관한 조언을 받았다고 밝혔다. 이것은 무, 대황, 시금치, 딸기, 견과류, 초콜릿, 차, 밀기울 등과 같은 수산염을 포함하는 식품의 섭취를 감소시키는 것을 포함한다.

가이드라인은 또한 동물성 단백질과 푸린(요산으로 분해되는 화합물)을 섭취를 줄이고 칼슘의 섭취를 정상적으로 유지하라고 권고했다.

9월에 Medical News Today는 신장 질환 관련 미국 저널에 보고된 연구에서 신장결석이 심장 질환과 뇌졸중의 위험을 증가시킬 수 있음을 시사하고 있다고 게재했다.

■ 원문정보 ■

<http://www.medicalnewstoday.com/articles/284931.php>