

MEMO



소아청소년을 위한
콩팥지킴이
KIDNEY



소아청소년 요잠혈

어린이용



대한소아신장학회
KOREAN SOCIETY OF PEDIATRIC NEPHROLOGY



질병관리본부
KCDC





저한테 왜 이 설명서를 주시나요?

소변(오줌)검사에서 “요잠혈”이 있어서 이 설명서를 주는 거예요.

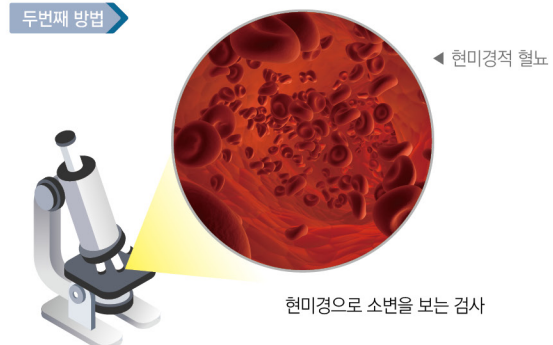
요잠혈이 뭔가요?

요잠혈은 소변에 피가 숨어있는 것을 말해요. 소변에 피(적혈구)가 섞이는 것을 혈뇨라고 하는데, 소변에 피가 숨어 있으면 소변 검사 종이 색깔이 푸르게 변해요. 이것을 “요잠혈”이라고 해요.

저는 어떻게 해야 하나요?

“요잠혈”이 있을 때에는 다시 한번 검사를 해보아야 해요. 다시 검사해도 요잠혈이 계속 나오면 정말 혈뇨인지 알기 위해서 현미경으로 소변을 들여다보는 검사를 하지요.

* 요잠혈 검사방법



혈뇨는 왜 생기나요?

소변이 콩팥에서 만들어져서 몸 밖으로 나올 때까지 지나는 길 중에 어딘가에 상처가 생기면 혈뇨가 나올 수 있어요.

상처나 세균감염이 요도나 방광에 생기는 “방광염” 일 수도 있고, 소변으로 칼슘이 많이 나와도 혈뇨가 나올 수 있어요. (그림에는 콩팥이라고 나오지 않고 신장이라고 나옵니다.)

콩팥이 아플 때에도 혈뇨가 생길 수 있는데, 이때에는 혈뇨가 오랫동안 계속 나와요.

혈뇨가 있더라도 잠깐 나오는 것이면 걱정할 필요 없어요 (코피가 잠깐 나고 마는 것처럼). 그런데, 계속 혈뇨가 나오면 콩팥이 아픈 것일 수도 있어요. 이 때에는 어린이 콩팥병 의사 선생님에게 가봐야 해요.





병원에 가면 무슨 검사를 하나요?

우선 소변으로 검사를 다시 해봐요.

보고, 소변에 단백질이 계속 나오고 있으면 단백질이 얼마나 나오는지 양을 재봐요. 양을 재보아도 소변으로 나오는 단백질이 많으면 이유를 알기 위해서 피검사, 초음파 같은 검사를 할 수도 있어요.



◀ 피검사를 해보아요



초음파 검사를
하면 알수 있어요 ▶



소아청소년 단백뇨

어린이용





저한테 왜 이 설명서를 주시나요?

소변(오줌)검사에서 단백질이 나와서(단백뇨가 있어서) 이 설명서를 주는 거예요.

단백뇨가 뭔가요?

소변에 단백질이 많이 섞여 있는 것을 말해요.

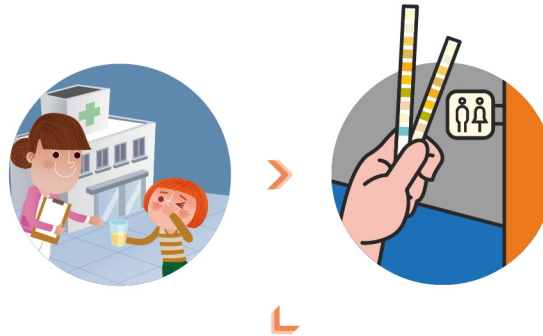
어린이들은 뛰어다니거나 열이 날 때 소변을 보면 그럴 수도 있으니 너무 걱정할 필요는 없어요. 하지만 계속 그렇다면 콩팥이 아파서 그런 것일 수도 있으니 병원에 가봐야 해요.

단백뇨가 있는지 어떻게 아나요?

소변에 단백질이 얼마나 많이 섞여 있는지 알아보려면

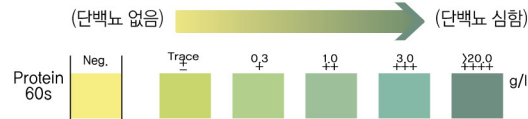
“요시험지붕”이라는 검사 종이에 소변을 묻혀서 종이에 있는 색이 변하는지 보아요. 소변에 단백질이 많이 있으면 검사 종이 색깔이 진한 녹색으로 변해요.

* 단백질 검사방법



요시험지붕 검사

요시험지붕을 이용해 요당, 요단백, 요잠혈 등을 반정량적으로 검출



하지만 정말 소변에 단백질이 많이 있는지를 알아보려면 병원에서 소변에 들어있는 단백질의 양을 정확히 재어보아야 해요.

저는 어떻게 해야 하나요?

먼저 다시 한번 검사를 해보아야 해요. 괜찮으면 걱정할 필요 없어요!

그런데, 다시 검사해도 단백질뇨가 계속 있으면 콩팥이 아픈 것 일수도 있어요. 이 때에는 어린이 콩팥병 의사 선생님께서 가 봐야 해요. 만약 소변에 거품이 아주 많거나, 이상하게 많이 피곤하거나, 몸무게가 갑자기 늘어나거나, 몸이 퉁퉁 붓거나, 혈압이 높으면 바로 병원에 가야 해요.

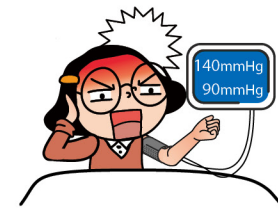
단백뇨 증상의 예)



◀ 소변에 거품이 많았을 때



▶ 몸무게가 갑자기 늘었을 때



▶ 혈압이 갑자기 높았을 때



고혈압을 예방해요

<p>체중 감량</p>		<p>정상 체중을 유지하세요.</p>
<p>올바른 식사요법</p>		<p>과일과 야채와 저지방 유제품을 많이 먹고 포화 지방산과 지방이 많은 음식을 피하세요.</p>
<p>염분 섭취 줄이기</p>		<p>짠음식은 피하고 싱겁게 먹어요.</p>
<p>신체 활동</p>		<p>매일 적어도 30분 정도의 유산소 운동을 하세요.</p>



소아청소년을 위한
콩팥지킴이
KIDNEY




소아청소년 고혈압

어린이용





저한테 왜 이 설명서를 주시나요?

다른 친구들보다 어린이의 혈압이 높아서 이 설명서를 주는 거예요.

혈압이 뭐예요?

우리 몸의 심장에서 피를 온몸으로 보낼 때 그 피가 지나가는 혈관이 받는 힘의 세기를 말해요. 이런 도구로 검사하지요.



작은 어린이에게 성인 혈압대를 사용하면 실제보다 혈압이 낮게 나와 고혈압 진단을 놓칠 수 있어요.



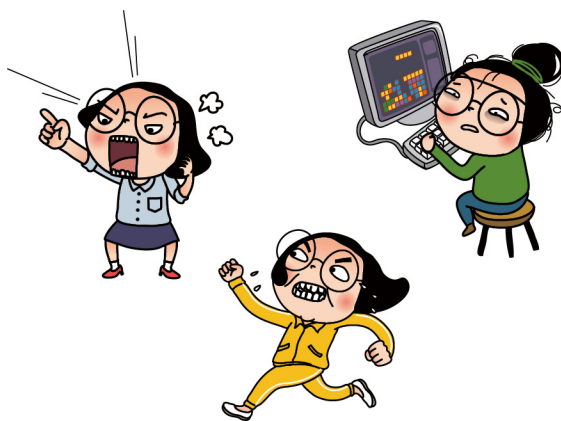
고혈압이 뭔가요?

혈압이 높은 것을 말해요. 혈압이 너무 높으면 심장이 힘들게 되고 혈관이 약해질 수 있어요. 고혈압이 계속된다면 그 이유를 알아내어 치료해야 해요.



제가 고혈압인가요?

뛰어나거나, 화가 나거나, 게임을 할 때 혈압은 잠깐 높아질 수 있어요. 하지만 여러 번 재어도 계속 혈압이 높으면 고혈압일 수 있으니 의사선생님을 만나야 해요.



고혈압은 왜 생기나요?

몸무게가 너무 많이 나가거나, 콩팥이나 심장 또는 몸 안의 다른 장기에 병이 있으면 혈압이 높아질 수 있어요. 특별한 원인 없이 생길 수도 있어요.

저는 어떻게 해야 하나요?

우선 혈압을 다시 재어 보아야 해요. 뛰어나면 혈압이 올라가니까 한참 앉아있다가 혈압을 재지요. 하지만 이때 게임을 하면 혈압이 또 높게 나올 수 있으니 조심!

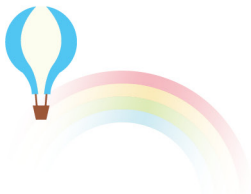
그래도 계속해서 혈압이 높으면 그 이유를 찾아내어 치료를 해야 해요. 음식을 싱겁게 먹고 운동을 꾸준히 하면 치료가 더 잘될 거예요!





소아청소년 요당

어린이용



대한소아신장학회
KOREAN SOCIETY OF PEDIATRIC NEPHROLOGY



질병관리본부
KCDC





저한테 왜 이 설명서를 주시나요?

소변(오줌)검사에서 “요당”이 있어서 이 설명서를 주는 거예요.

요당이 뭔가요?

소변에 “당”이 있는 걸 말하는 거예요. “당”이란 설탕, 사탕의 단맛을 내는 것인데 우리 몸에서 에너지를 내지요. 몸에 당이 너무 많거나 소변을 만드는 콩팥에서 문제가 있어 당을 소변으로 내보내면 요당이 생겨요.



요당이 있으면,

어느 쪽이 문제인지 의사선생님에게 정밀한 진료와 검사를 받아야 해요.

저는 어떻게 해야 하나요?

요당이 나오면, 피 속에 있는 당이 너무 많은 병이 아닌지 알아봐야 해요. 당은 우리 몸에서 에너지를 내는 중요한 역할을 하지만 잘 조절되지 않으면 여러 가지 문제가 생기는데, 이 병을 “당뇨병”이라고 해요. 당뇨병인지를 알아보려면 피검사를 해봐야 해요. 만약 피검사에서 몸에 있는 당이 너무 많으면, 어린이 당뇨병을 보시는 의사 선생님께서 가봐야 해요.

피검사가 정상인데도 “요당”이 계속 있다면 소변을 만드는 콩팥에 문제가 있을 수 있어요. 콩팥이 건강한데도 당이 빠져나가는 실수만 하는 것일 수도 있고 콩팥이 아파서 일을 잘 못하는 것일 수도 있어요. 어느 쪽인지는 어린이 콩팥병 의사 선생님께서 가봐야 해요.

