



당뇨병을 진단받은 근로자에 대한 건강관리

2017-교육미디어-1125

당뇨병은 인체에 치명적인 합병증을 유발하는 기초질환!

급성합병증

당뇨병케톤산증, 고혈당성 고삼투압 증후군 및 저혈당 등의 급성합병증은 의식저하 및 혼수를 유발할 수 있으나, 혈당조절이 양호한 근로자에서 나타나는 경우는 드물다.

만성합병증

망막병증, 신증, 말초신경병증, 뇌혈관질환, 심장혈관질환, 말초혈관질환 등으로 혈당조절이 실패하는 경우 발생 가능성이 증가하며, 만성합병증이 동반되는 경우 손상된 장기와 업무특성에 따라 업무적합성 평가가 필요할 수 있다.

❗ 초기에 사용하는 경구약물인 메트포르민(metformin) 단독 치료중인 근로자는 저혈당 등 급성합병증 발생 확률이 낮아 대부분의 업무가 가능하다.

당뇨병의 대표적 증상



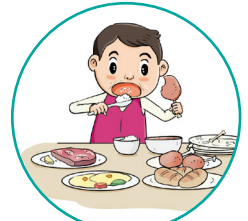
다음



다뇨



체중감소



다식증

당뇨병을 악화시키는 작업

- ❗ 스트레스, 과로, 교대근무 등은 당뇨병을 악화 시킨다.
- ❗ 육체적 부담이 큰 작업의 경우 쉽게 저혈당에 빠진다.
- ❗ 고열작업으로 인한 과도한 탈수가 일어났는데도 혈당조절 및 수분보충이 부적절한 경우 당뇨병 케톤산증이나 고혈당성 고삼투압 증후군이 발생할 가능성이 높다.
- ❗ 인슐린 투여 및 음식 섭취를 위한 적절한 휴식시간과 공간이 확보되지 않은 경우, 인슐린 치료가 필요한 근로자의 혈당관리에 부정적인 영향을 줄 수 있다.
- ❗ 장시간 운전, 장기 외향선원 등과 같이 업무 중 충분한 휴식시간 확보가 용이하지 않거나, 치료 약물 공급에 차질이 생기는 경우 혈당관리에 실패할 가능성이 높다.
- ❗ 고소·잠수작업 등은 저혈당 발생 시 떨어짐 또는 익수사고를 유발할 가능성이 높다.

당뇨병 근로자 개인 건강관리

식사요법

- 당뇨병 치료전문가와의 상담을 통해 1일 섭취할 음식열량을 결정한다.
- 단순당질보다는 복합당질을 섭취한다.
- 채소, 통곡물 등을 통해 충분한 섬유소를 섭취한다.
- 고혈압 예방을 위한 저염분 식사를 한다.

운동요법

- 주당 150분 이상의 유산소운동을 실시한다.
- 운동은 주 4일 이상 실시하며 연속해서 이틀이상 중단하지 않는다.
- 인슐린이나 설폰요소제 등 인슐린분비 촉진제를 사용하는 경우 운동전후 혈당을 측정하여 운동으로 인한 저혈당이 유발되지 않도록 주의한다.
- 관상동맥질환, 망막병증 등 고강도 운동으로 인한 부작용이 우려되는 합병증을 동반한 경우 당뇨병 전문의에 운동처방을 의뢰한다.



약물요법	• 사용 약물의 저혈당 유발 가능성을 전문의에게 확인 • 처방으로 결정된 투여량을 근로자가 임의로 조절하지 말 것 • 투여일정을 최대한 지키도록 노력할 것 • 항당뇨병 약물 외에 다른 약물을 병용해야 할 경우 약물상호작용의 문제에 대해 전문의에 상담을 의뢰한다.
생활습관 관리	• 고혈압, 고지혈 관리 • 비만 관리 • 금연 • 음주(과도한 음주는 저혈당을 유발할 수 있으므로 자제)

사업주의 관리 방안

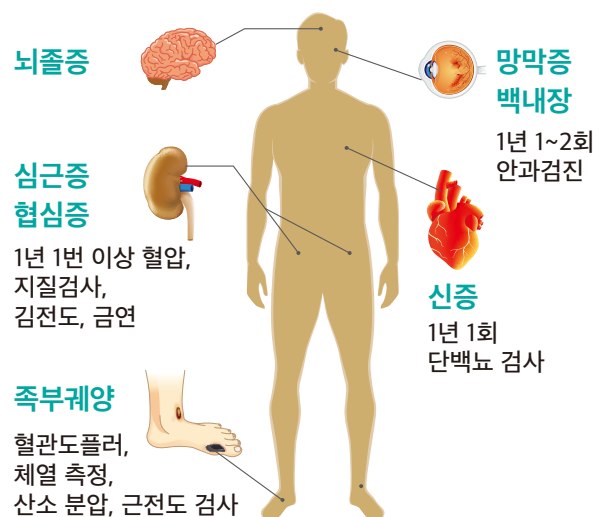
☞ 근로자가 혈당측정, 약물 투여 등 자가 관리를 할 수 있는 적절한 시간 및 공간을 제공한다. 특히 당뇨병을 진단받은 근로자가 교대근무, 장시간 근무, 및 야간근무 등을 수행하는 경우 다음 사항을 지킬 수 있도록 한다.

- 인슐린 치료를 받는 근로자는 치료일정을 감안하여 작업일정을 조정한다.
 - 치료 및 음식섭취에 소요되는 시간을 고려하여 작업 중 휴식시간을 충분히 배정한다.
 - 급성합병증의 증상을 보이는 경우에는 즉시 작업을 중단하고 필요한 치료를 시행할 수 있도록 돕는다.
 - 치료 장소는 사내 의무실 등을 활용할 수 있으며, 해당 장소에 약물, 관련 기구 등의 보관함, 냉장고, 치료 및 응급상황에 사용할 테이블, 침대 등을 비치한다.
 - 저혈당 등 응급상황에 대처할 수 있도록 혈당 측정계 및 포도당 정제, 설탕, 초콜릿 등 당분이 포함된 음식, 음료 등을 비치한다.
- 응급상황에 즉각적으로 대응하기 위해, 가능한 한 근로자를 2인 이상 배치하는 것이 좋다. 단독작업이 불가피할 경우, 정기적으로 근로자 확인이 가능한 환경을 제공한다.
- 안전보건교육에 당뇨병 발병 예방, 합병증 예방, 응급상황 대처 등에 관한 교육을 포함 시킬 수 있다.
- 당뇨병을 진단받은 근로자의 업무배치 및 업무전환은 근로자 및 사업주가 임의 배치하는 것이 아니라 직업환경 의학 전문의에게 업무적합성 평가를 의뢰하여 배치한다.

사업장에서 응급상황 발생 시 대응지침

- ☞ 당뇨병을 진단받은 근로자에 발한, 창백, 불안, 정신 혼란, 횡설수설, 전신쇠약, 시야곤란 등의 저혈당 증상이 나타나고 의식이 남아있어 음식을 삼킬 수 있는 경우에는, 당분이 포함된 음식(주스, 초콜릿 등)을 섭취하게 한다.
- 제1형 당뇨병 환자가 인슐린 치료를 수차례 거른 상태에서 갈증, 심한 전신 쇠약감, 구토, 복통, 빈맥, 과호흡 등을 동반하는 경우, 즉시 응급의료기관으로의 이송을 요청하고, 기다리는 동안 물을 충분히 마시게 하며 몸을 따뜻하게 한다.
 - 의식저하가 심하여 음식을 삼키기 어려운 경우에는, 음식 및 음료 투여가 기도흡인에 의한 질식을 유발할 수 있으므로 시도하지 않는 것이 좋다.
 - 당뇨병 유병 근로자가 의식저하를 보일 때는 즉시 이송해야 한다.

당뇨의 합병증과 검사



관련 법령 및 작성 기준

- 산업안전보건법 제43조(건강진단), 제45조(질병자의 근로 금지·제한)
 - KOSHA GUIDE H-98-2012 당뇨병을 진단받은 근로자에 대한 건강관리 지침
- ※ 해당 자료의 자세한 내용은 공단 홈페이지 ▶ 정보마당 ▶ 법령/지침 ▶ 안전보건 기술지침을 참고하시기 바랍니다.