

여름철 당뇨병인의 생활관리

홍명희 / 서울백병원 당뇨병교육간호사

무더운 여름이 시작되면 많은 질병이 발생하거나 현재의 질병이 악화되는 경향이 있어 면역기능이 약한 당뇨병인에게는 혈당관리의 조절이 어려운 시기이다. 특히 더위로 인한 갈증은 수분과 음식을 다른 계절보다 많이 섭취하게 되거나, 반대로 식욕부진 현상으로 인하여 혈당조절을 어렵게 만드는 이유가 되기도 한다. 그러므로 건강하게 여름을 보내기 위해서는 아래와 같은 여름철 당뇨병 관리에 더욱 신경을 써

야 하겠다.

고온 다습의 기온 하에서의 탈수 예방관리

땀을 많이 흘리게 되면 자칫 탈수를 일으킬 수 있으므로 충분한 수분 섭취가 필요하다.

운동전후나 먼 거리 여행 시 항상 물을 소지하여 자주 물을 마셔서 탈수를 예방하는 것이 중요하다.

그리고 고온에 오랫동안 노출되면 열사병을 일으킬 수 있으므로 특히 당뇨병인 중에서도

체온조절을 잘 할 수 없는 자율신경 합병증을 가진 분들은 더욱 조심하여야겠다.

피부 및 발 관리

고온 다습한 기후로 인해 땀을 많이 흘릴 경우, 땀띠나 가려움증으로 인한 피부 문제가 심해져 감염이 나타날 수 있다. 특히 여름에는 무좀이나 종기 등이 잘 생기고 발의 노출도 많아져 당뇨병인의 발에 문제가 생길 위험도 커지게 된다. 그러므로 발 관리를 더욱 주의 깊게 해야 한다. 절대 맨 발로 다니지 말고, 상처가 난 경우에는 방치하지 말고 병원에서 빨리 치료를 받도록 한다. 그리고 기본적으로는 매일 매일의 혈당관리와 함께 매일 발을 살펴보도록 하며 발 마사 지나 발 운동을 규칙적으로 하는 것이 필요하다.

여행 시 관리

일상에서 벗어나 무더위를 피하여 산으로 바다로 여행을 갈 기회가 많이 생기게 된다.

여행 시에는 출발 전에 병원



방문과 신체점검, 상담을 통하여 유의사항을 숙지하고 필요한 준비물을 빠지지 않게 챙기는 것이 중요하다. 당뇨병인 인 식표, 진단서, 충분한 양의 약 물, 비상약품, 혈당측정기, 저혈 당 간식 등 여행지에서도 당뇨 병 관리를 게을리 하지 않고 오히려 더욱 조심하여 위급 상 황이 발생하지 않도록 조심하 여야 한다.

음식관리

음식으로 인해 많은 질병을 일으킬 수 있는 시기이므로 음 식을 가려먹는 것이 중요하다. 물이나 음료는 완전히 끓이거나 믿을 수 있는 것을 마시고 상하기 쉬운 음식과 의심스러 운 경우에는 먹지 않도록 한 다. 또 유통기한과 음식의 상 태를 살펴야 하며 어패류를 날 로 먹는 경우에는 주의를 요해 야 한다. 단체로 음식을 먹게 되는 경우 예를 들자면 잔칫집 등에서는 날 것 등의 섭취를 주의하는 것이 좋겠다.

운동관리

무더위나 여행으로 인해 운 동을 게을리 하기 쉽다. 그러 나 당뇨병인에게는 어느 한 시간 도 소홀이 할 수 없다. 여행을 가는 경우에는 매 2시간마다

쉬면서 스트레칭 체조를 하거 나 비행기안에서는 복도를 걸 어 다니는 것이 도움이 되며 앉은 상태에서도 발가락운동 이나 다리운동을 하는 것이 혈 액순환에 도움이 된다.

장시간 운동 시에는 반드시 물이나 5~10%미만의 당분이 함유된 스포츠 음료를 준비하 여 운동으로 인해 올 수 있는 저혈당, 탈수 등을 예방하는 것이 중요하다. 운동은 가장 무더운 시간대를 피하고 잠시

간 하지 않도록 하며 운동 사 이사이에 자주 휴식을 갖는 것 이 필요하다. 특히 수영 같은 운동은 여름철에 하기 가장 좋 은 운동으로 권유되며 한번의 수영은 보통 30~60분 정도가 적당하고 물 속에서 걷기나 아 쿠아 에어로빅 등이 좋다.

이상과 같은 여름철 관리방 법을 잘 지킨다면 올 여름도 건강하고 즐겁게 보내게 될 것 이다. ☺

여름철 등산복은 이렇게 입자

1. 걷는데 불편이 없고 시원한 옷을 입는다.
2. 챙이 넓고 바람이 잘 통하는 모자를 쓴다.
3. 얼굴에는 자외선 차단 크림을 바른다.
4. 옷가지를 비닐 주머니에 넣는 등 비에 대한 준비를 철 저히 한다.
5. 갈아입을 옷이나 보온을 할 수 있는 옷을 준비한다.
6. 비바람을 막아 주는 덧옷은 꼭 가지고 다닌다.
7. 비오는 날에는 반소매 티셔츠에 반바지 차림이 좋다.
8. 하루 등산을 할 때는 얇고 가벼운 바지에다 티셔츠 하 나 정도를 걸친다.
9. 하루 이상 등산할 생각이면 파일 재킷이나 얇은 스웨 터 한 장을 더 챙긴다.
10. 등산하면서 이미 입고 있던 옷이 젖었다면 젖은 채로 다니다가 잠자기 전에 여분의 옷으로 갈아입는 것이 현명하다. ☺