

# 당뇨 예방과 관리

## 당뇨병이란

혈액 속에 당의 농도가 지나치게 높아져, 소변에 당이 나오는 증상으로 몸안에 당분처리에 필요한 인슐린이 부족하여 발생하는 만성대사 질환이다. 성인에게서 발생하는 당뇨병은 주로 비만증을 동반하며, 신체에서 상당량의 인슐린을 분비할 수 있는 능력이 있으므로 인슐린 작용을 도와주는 방향으로 치료가 용이하다.



당뇨병에 걸리기 쉬운 경우

- ① 가족중에 당뇨질환이 있는 경우
- ② 40세 이상
- ③ 과체중이며 활동량이 적은 경우

## 당뇨병의 증상

- 소변이 많아지고, 음료수를 많이 마시게 됨
- 급격한 체중감소, 만성피로, 쉽게 피로함
- 몸이 나른해짐, 시력장애, 피부감염, 부스럼 등

당뇨병은 자기자신도 모르는 사이에 계속 진행되며 이상의 증상을 느낄 때는 이미 상당히 진행된 상태이다. 또한 고혈압, 신장병, 뇌혈관질환, 심혈관질환 등의 합병증을 일으켜서 돌연사의 가능성이 높아진다.



## 당뇨병 진단을 위한 검사

- ▶ **뇨당검사** : 소변의 당을 측정하는 방법으로 간편하게 할 수 있다.
- ▶ **간이혈당검사** : 손가락에서 혈액을 채취하여 검사한다.
- ▶ **식전·식후 혈당검사** : 정확한 진단을 위하여 실시하며, 아침 공복시 혈당치가 110mg/dl 이상이거나 식후 2시간 경과 후 혈당치가 140mg/dl 이상이면 당뇨병으로 본다.
  - \* 정상혈당치 80~120mg/dl

\* 40세 이상은 적어도 1년에 1번이상 정기검사를 실시하여 과체중이거나 가족중에 당뇨병이 있으며 1년에 2번이상 검사하도록 한다.

## 당뇨병 진단을 위한 검사



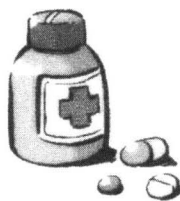
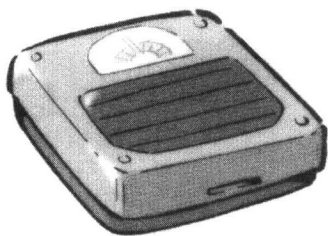
### ① 식습관

- 음식을 규칙적으로 먹되 과식하지 않는다.
- 설탕이나 꿀 등 단순당의 섭취를 피하며, 야채, 생과일, 해조류 그리고 익힌 콩, 도정하지 않은 곡류를 섭취한다.
- 콜레스테롤, 지방이 많은 고기의 지방, 내장류, 버터 등 동물성 지방의 섭취를 제한하며 식물성 지방은 적정량 섭취한다.
- 소금 섭취를 줄인다.
- 술은 피한다.

### ② 운동습관

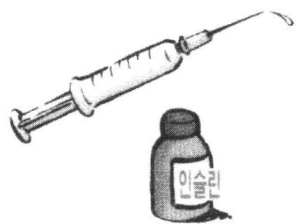
스포츠나 체조뿐만 아니라 일반적인 활동(부엌일, 마당쓸기, 산책 등)도 포함되며 매일 일정한 시간에 적당량 실시하도록 한다. 맨손체조, 계단 오르기, 빠르게 걷기 등을 권장하며 가능한 한 규칙적으로 실시하도록 한다.

### ③ 표준체중을 유지한다.



### ④ 경구투약

인슐린 비의존성 당뇨병의 경우 인슐린 대신 경구용 약을 투약한다.



### ⑤ 인슐린의 치료

인슐린 의존성 당뇨병인 경우와 인슐린 비의존성 당뇨병에서 식이요법과 경구투약으로 혈당이 조절되지 않을 때 인슐린 치료를 실시한다. **참고**