

제 1형 당뇨병 환자, 초기 임신 때 혈당조절이 매우 중요



영국의 한 연구자들에 따르면 제 1형 당뇨병 환자들에서 임신의 나쁜 결과와 안 좋은 혈당 조절 사이에 의미 있는 관련성이 있다고 한다. 이 연구는 영국 엘시에 베르트람 당뇨센터에 속한 템플 박사와 그의 동료 연구자들에 의해 수행되었다.

연구자들은 산전검사에서 당화혈색소 농도가 7.5%를 초과한 제 1형 당뇨병을 가진 여자들에서의 첫 번째 임신 158건에서 임신 부작용 발생률이 4배, 자연 유산 발생률이 4배, 그리고 주요 선천성 기형 발생률이 9배 증가한 것을 확인하였다. 임상 의사들은 제 1형 당뇨병을 가진 영국 여성들에서의 최근 연구들에서 선천성 기형과 주산기 사망률이 증가하였다고 보고되었지만 그러한 결과와 혈당조절 사이의 관련성에 관하여 아무런 결론에도 이르지 못하였다고 지적하였다.

템플 박사와 그의 동료 연구자들은 산전 관리소에 방문하였을 때 산모들에서 당화혈색소 농도를 측정하였다. 여자들은 당화혈색소 농도

에 따라 두 군으로 나뉘었다. 한 군은 7.5% (평균 정상범위+5 표준편차 이내·미만)의 당화혈색소 농도값을 갖는 군으로 혈당조절이 그럭저럭 잘 되는 군이었고, 다른 한 군은 당화혈색소 농도가 7.5%를 초과하는 군으로 혈당조절이 잘 안 되는 군이었다. 158명의 여성들 중에서 32건의 임신 부작용, 18건의 자연유산, 8건의 주요 선천성 기형 (이중 6건이 신경관 결함), 4건의 사산, 그리고 2건의 신생아 사망이 발생하였다. 부작용은 혈당조절이 잘 되는 군보다 잘 안 되는 군에서 의미있게 더 높았다. 연구자들은 “우리의 연구결과는 당뇨병을 가진 여성들이 임신 동안에 혈당조절을 잘하는 것이 임신결과를 가장 적절하게 하기 위해 필요하다는 것을 시사한다. 당뇨병 여성들과 그들을 돌보는 사람들은 혈당조절의 실패에 대한 위험에 대해 충고를 받을 필요가 있으며 임신 전과 임신 동안에 혈당조절을 잘 하도록 권고받아야 한다.”라고 결론지었다.

견과류, 제 2형 당뇨병 예방에 효과

미국 하버드대학 보건대학의 프랭크 후 박사는 미국의학협회지(JAMA) 최신호에 발표한 연구보고서에서 일주일에 견과류를 약 142g 이상 먹는 사람과 땅콩버터를 5 테이블 스푼 이상 먹는 사람은 제 2형 당뇨병 위험이 각각 30%와 20% 낮은 것으로 나타났다고 밝혔다.

후 박사는 34~59세의 여성 간호사 83,818명을 대상으로 최고 16년에 걸쳐 실시된 조사분석 결과, 이 같은 사실이 밝혀졌다고 말하고 이 결과는 남성에게도 적용될 수 있을 것이라고 덧붙였다. 조사기간 동안 이 중 3,206명이 당뇨병에 걸렸다. 후 박사는 견과류가 어째서 당뇨

