

당뇨병예비군이란 무엇인가? What is pre-diabetes?

조기에 발견하라

당뇨병예비군은 혈당수치가 평범한 사람보다는 높지만, 아직 제 2형 당뇨병으로 구분될만큼 높지 않은 것을 말한다.

당뇨병예비군은 제 2형 당뇨병으로 구분되기 전에 혈당에서 생기는 이상현상도 포함한다. 그것은 인슐린의 양이 요구되는 양을 제공하지 못한 결과로 혈당수치가 높아진다.

베타세포는 몸 안에서 인슐린을 만드나 그 생성량은 시간이 지나면서 차츰 줄어든다. 이것은 움직이기 싫어하는 사람에게 더 빨리 나타난다. 움직이는 것을 싫어하는 사람들은 더 많은 인슐린의 양을 필요로 하지만, 베타세포는 그 요구되는 양의 충분한 인슐린을 생성하지 못한다.

당뇨병예비군에 관한 위압적인 증거

현재 존재하는 증거에 의하면 제 2형 당뇨병은 예방될 수 있으며 혈당문제로 당뇨병의 가능성이 있는 사람들의 발병을 늦출 수 있다.



출처 : 뉴질랜드 당뇨협회지 여름호

당뇨병예비군은 제 2형 당뇨병이나 심장질환에 가장 중요한 문제로 인식되

고 있다.

당뇨병예비군을 경험하는 사람들 중 1/3이 10년 내에 제 2형 당뇨병으로 발전한다. 그렇지만 제 2형 당뇨병은 그 증상을 경험하고 있는 사람들을 통한 실험에서 58%의 예방이나 유발을 늦출 수 있는 가능성을 증명했다.

누가 위험한가?

마오리족, 서태평양 섬나라 사람들, 아시아인과 인도의 혈통을 가지고 있는 사람들은 당뇨병예비군이나 제 2형 당뇨병을 앓을 위험이 높다. 그러나 누구나 당뇨병예비군이나 제 2형 당뇨병에 걸릴 수 있다. 당뇨병예비군의 위험요소는 초기부터 발견될 수 있다. 혈당의 문제가 있는 사람들은 지속적인 테스트를 하는 것이 좋다.

위험요소는 무엇인가?

- 제 2형 당뇨병의 가족력
- 비활동적인 생활
- 비만한 사람, 특히 배 주위에 살이 많은 사람
- 혈압이 높은 사람
- 콜레스테롤 수치가 높은 사람
- 임신성 당뇨병을 경험했던 사람

혈당수치

당뇨병예비군은 간단하게 손가락의 피로 혈당 체크를 하는 것이 아닌 병원에서의 정확한 진단을 통해서 판단된다. 당뇨병예비군에는 간단

한 혈당측정은 없다. 당뇨병예비군의 진단을 받으려면, IFG(공복혈당장애 Impaired Fasting Glucose) 수치가 6.1~7.0사이가 되어야 하고, IGT(내당능장애 Impaired Glucose Tolerance) 수치는 7.8~11.1 사이가 되어야 한다.

대응하라

당뇨병예비군에 즉각적인 대응을 하지 않으면 제 2형 당뇨병으로 발전된다. 당뇨병예비군은 심장질환 유발의 요소로 볼 수 있다.

제 2형 당뇨병의 합병증은 죽음으로 이끌 수 있다. 뉴질랜드에서는 그 합병증에 의해 연간 4천명 이상이 죽는다. 합병증은 심장마비, 쇼크나 간의 문제도 포함된다.

예방하는 생활방식이 제 2형 당뇨병을 예방하거나 그 발병속도를 늦출 수 있다. 한번 진단을 받으면, 당뇨병을 가지고 있는 사람들은 발전된 삶의 방식을 심각하게 받아들여야 한다. 제공되는 증명에 의하면 식단조절이나 운동을 통해 예방하는 생활방식이 당뇨병예비군에서 제 2형 당뇨병으로 발전하는 것을 방지한다.

뉴질랜드의 심장질환 위험요소 관리 팀에 의하면 기초가 되는 생활방식은 식단관리와 운동, 그리고 체중관리에서부터 시작된다.

식단관리는 심장질환 발병을 방지하기 위해 구성된 식단이다. 이것은 지방내의 동물성 지방을 줄이고, 과일과 채소, 섬유질의 식품을 많이 섭취하며, 필요에 의해서는 체중감소도 필요하다. 식습관 관리를 통한 실험을 보면 심장마비를 줄이려면 포화지방산의 양을 줄여야 한다. 탄수화물은 대개 과일이나 채소, 곡류에서 생성된다.

영양사가 권장하는 음식은 설탕과 밀가루가 덜 포함된 것으로서 미리 조리되어 판매되는 음식들은 섬유질이 높고 포화지방산의 양이 낮다.

운동관리의 가장 중요한 요소는 체중감소 및 적절한 체중의 유지이다. 당뇨병 예방을 위한 생활방식을 운동량으로 표현하자면 하루 최소 30분 이상의 육체적인 활동을 말한다. 가장 효과가 좋은 운동은 에어로빅인데 혈관의 산소량을 증가시킬 수 있으며 심장과 폐를 강화시키기 때문이다. 기타 다른 운동으로는 걷기, 자전거타기, 수영, 노젓기 등이 있다. 이러한 운동 활동은 혈압을 낮추는 효과도 있다.

체중관리는 매우 중요하다. 대체적으로 체중 감소는 제 2형 당뇨병의 유발을 낮춘다. 10년간 매년 1kg의 체중감소를 이룬 사람들은 10년 후에 제 2형 당뇨병이 발생할 가능성을 33% 낮출 수 있다. 체중의 5~10%의 감소는 혈압에 큰 영향을 주며, 인슐린 작용이나 지방분비 이상현상, 또는 혈당수치를 낮출 수 있다. 비만인 사람은 약 5%의 체중감소를 권하고, 당뇨병예비군으로 진단된 사람들은 매 6개월에 한번씩 테스트를 받아야 한다.

뉴질랜드 당뇨협회의 당뇨병예비군에 대한 사항

- 체중증가를 피하고 비만이라면 체중을 줄이라.
- 영양사에게 제대로 된 식단관리를 받고 운동을 시작하라.
- 포화지방산을 줄이고 섬유질의 섭취를 늘릴 수 있는 식단을 선택하라.
- 전문의에게 제대로 된 식단을 제공할 수 있는 영양사의 추천을 요청하라. 