

애독자세상

본 코너는 <월간당뇨>를 보시는 독자 여러분의 질문과 건의사항을 모아 답변과 방향을 제시하는 코너입니다. <월간당뇨>를 보고 당뇨관리에 관한 궁금한 점, 그 달 내용에 관해 의문 나는 점, 당뇨관리를 하면서 궁금한 점 등을 엽서를 통해 보내주시면 성실하게 답변해 드리겠습니다.

과일에 당이 많아 당뇨병환자에게 해롭다는 말도 있는데 과일 섭취의 올바른 방법을 알려 주십시오.

과일에는 당분이 많기 때문에 지나치게 먹으면 혈당조절에 실패할 수 있습니다. 과일의 당질은 대부분 당순 당질이지만 식이섬유소도 들어 있으므로 주스 형태 보다는 생과일로 먹는 게 혈당조절에 좋습니다. 하지만 과일은 한꺼번에 많이 먹으면 혈당치가 급격하게 올라갈 수 있습니다. 과일의 1회 섭취량은 50kcal 정도(포도 19알, 거봉포도 11알, 중간 크기 사과 3분의 1개, 작은 크기 연시 1개 등)가 적당하며 하루 1~2회 정도가 바람직합니다.

오른쪽 엄지발가락 끝부분에 통증이 있습니다. 아파서 오래도록 걷기가 불편합니다. 이것이 진행되면 족부궤양으로 되는 것이 아닌지요.

통증이 있고 감각이 있다는 것은 아직 신경이 손상되지 않았다는 것을 의미합니다. 그러나 당뇨병환자는 발의 상처와 통증을 낮게치 하고 방치하면 절대 안됩니다. 하루라도 빨리병원을 방문하여 통증의 원인을 찾아 치료하시기 바랍니다. 그렇지 않으면 멀쩡한 발도 당뇨병성 족부궤양으로 발전하기 쉽습니다.

당뇨병환자는 치아관리를 어떻게 해야하나요.

당뇨병환자는 일반인보다 치주 질환에 걸릴 위험이 3배 이상 높고, 진행 속도 또한 2.6배 빠르기 때문에 뚜렷한 자각 증상이 없어도 3~6개월에 한 번씩은 꼭 치과 정기검진을 받아야 합니다. 당뇨병환자는 당뇨 진단을 받은 그 순간부터 새로운 치아 관리 방법을 배워야 합니다. 당뇨병환자는 기본적으로 칫솔질할 땐 칫솔을 약 45도 기울이고 문지르는 식으로 부드럽게 하고, 혀 상단의 거친 부위도 칫솔로 깨끗이 닦아주어야 합니다. 칫솔모의 한 줄을 치아와 잇몸이 맞닿는 곳 깊숙이 놓고 손을 가볍게 진동시키는 것도 잇몸 마사지 효과를 줄 수 있어 좋습니다. 치아 사이에 낀 세균을 제거하기 위해 하루 두 번 정도 치실을 사용하는 것도 좋으며 당장 칫솔질이 불가능할 땐 섬유질이 많은 채소를 섭취하면 치아에 붙은 찌꺼기를 제거하는 데 도움이 됩니다. 이번달 특집(사례로 돌아본 당뇨 합병증 예방과 치료)를 통해 당뇨병환자의 구강관리에 대해 다루었으니 그 부분을 참고하시길 바랍니다.