애독자 세상

본 코너는 〈월간당뇨〉를 보시는 독자 여러분들의 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.

저는 인슐린을 맞고 있고 저혈당 증세가 빈번히 나타납니다. 운동 시 당질을 먹어주고 있긴 하나 어느 정도 먹는 게 좋은지 잘 파악이 안 됩니다. 일주일에 세 번 1시간가량 수영을 하고 있는데 어떻게 먹어야 적당한지요?

1시간 정도의 수영은 중정도의 운동에 속합니다. 운동 전 혈당이 180~250㎎/㎗ 일 때에는 추가당질이 필요하지 않습니다. 혈당이 250㎎/㎗ 이상일 때에는 운동은 위험하므로 하지 않는 것이 좋습니다. 운동 전 혈당이 80~100㎎/㎗ 정도일 땐 25~50g의 추가당질을 섭취하는 해야 하며 우유 1단위 또는 과일 1단위+곡류 0.5단위를 섭취하는 것이 좋습니다. 운동 전 혈당이 100~180㎎/㎗ 일 경우, 시간당 10~15g의 추가 당질이 필요하며 이는 과일 1단위 또는 곡류 0.5단위를 섭취하는 것이 좋습니다.

아직 당뇨병에 대한 진단을 받지 않았지만 다뇨현상이 심합니다. 거의 1시간에 한번은 화장실을 가야하며 밤에 잠을 잘 때도 자다 일어나 화장실을 갑니다. 당뇨병의 증상인지요?

다뇨는 당뇨병의 대표적 증상 중의 하나입니다. 계속 다뇨 현상이 나타난다면 빠른 시일 내에 병원을 찾아 검사받는 것이 중요합니다. 당뇨병환자의 소변에는 당분, 즉 포도당이 섞여있어 신장에서 소변을 걸러낼 때 내보내는 당분의 양이 많아지면 그와 함께 물도 많이 내보내야 합니다. 그래서 소변의 양이 많아지게 되는 것입니다. 당뇨병환자는 병세가 심할수록, 고혈당이 심할수록, 그리고 체내에서 소변으로 빠져나가는 당분의 양이 많을수록 소변을 많이 보는 다뇨 증상이 심해집니다.

당뇨병을 앓은 지 3년이 지나가는데 최근 들어 발이 심하게 붓습니다. 아침에 일어났을 때는 너무 부어서 신발을 신기도 힘들 때가 있습니다. 이럴 땐 어떻게 해야 하나요?

당뇨병환자에게 발 건강은 아주 중요합니다. 흔히 나타나는 합병증에 족부와 관련된 것이 많듯이 발 관리를 신경 써서 해주는 것이 좋습니다. 발이 부을 때는 발과 다리를 심장보다 높게 하고, 앉거나 누워 있을 때는 항상 의자 또는 다른 의자 위에 발을 얹거나 안락의자, 베개 등에 발을 올려놓습니다. 발 운동, 발 마사지, 걷기 등을 생활화하는 것도 필요합니다. 만약 발이 심하게 부으면 의사의 처방을 받아 이뇨제를 복용할 수도 있습니다. 이뇨제는 몸 속 수분과 나트륨을 몸 밖으로 배출하는 작용을 하는 약물로써 취침 전 복용 시 잠을 방해하게 될 수 있으므로 아침에 복용하는 것이 좋습니다. 발이 붓는 증상이 심하시면 의사를 찾아가 원인을 진단해 보시기 바랍니다.