

건강한 한해를 보내기 위해 꼭 지켜야 할 생활 속 습관들

2011년 새로운 해가 밝았다. 당뇨병은 아는 만큼 잘 관리할 수 있는 병이라 했다.

건강한 한 해를 보내려면 꼭 지켜야 할 것과 멀리해야 할 것이 있다. 생활 속 당뇨관리를 실천해 건강한 한해를 보내보자.

◆합병증 예방의 필수, 정기검진

혈당 조절 및 합병증 예방과 관리를 위해서는 혈당 검사는 물론 당화혈색소 (HbA1c), 혈압, 안저검사, 단백뇨, 발검사, 동맥경화증 검사, 신경계 검사 등을 정기적으로 받는 것이 필요하다.

※ 당뇨병 정기점검 항목 및 빈도

- 당화혈색소 (3개월 평균 혈당치)HbA1c: 6.5% 이하, 4회/년
- 공복 시 혈당 : 80~110 mg/dL, 수시로
- 식후2시간, 잠자기 전 혈당 : 100~140 mg/dL, 수시로
- 심장혈압: 130/80mmHg, 수시로 병원방문 시
- 중성지방 : 150 mg/dL 이하, 1년
- 콜레스테롤 : 200 mg/dL 이하, 1년
- 고밀도 콜레스테롤 : 40 mg/dL 이상, 1년
- 저밀도 콜레스테롤 : 100 mg/dL 이하, 1년
- 심전도 : 정상, 1년
- 신장 요중 미세알부민 : 0~20 ug/min, 6개월~1년
- 신장 사구체여과율 : 80~130 ml/min/1.73m², 6개월~1년
- 신장 크레아티닌 : 0.7~1.4 mg/dL, 6개월~1년
- 눈안저검사 : 정상, 1년
- 신경감각신경검사 : 정상, 1년
- 생활습관 흡연 : 안함, 매일

- 음주 : 안함, 매일
- 운동 횟수 : 5회 이상/30분~1시간/주, 매일
- 체중 : 표준체중, 매일
- 식사요법 : 매우 잘 한다, 매일

◆ 금주

당노인이라고 해서 술을 절대 마실 수 없는 것은 아니다. 다만 술은 영양 없이 열량만 있기 때문에 하루 섭취열량 내에서 마셔야 하는데 술은 열량이 매우 높다는 것이 문제다. 1g 당 무려 7칼로리의 열량이 있어 한 두잔만 해도 100~200칼로리가 되어서 술을 많이 마시면 그만큼 하루에 섭취할 수 있는 식사량이 줄어드는 것이다. 또한 술은 간에서 당이 생성되는 것을 막기 때문에 저혈당이 생길 수도 있으며 중성지방을 체내에 축적시켜서 심혈관질환이 흔하게 발병하는 당뇨병환자는 특히 주의해야 한다. 또한 말초신경병증도 악화되는 경우가 적지 않다.

◆ 금연

술은 조심스럽게 허용되지만 이와 달리 흡연은 당뇨인에게 절대 금지해야 할 사항이다. 당뇨병환자에게 흔한 동맥경화증의 중요 위험인자이기 때문이다. 담배는 당뇨인에게 뿐만 아니라 일반인들에게도 해로운 것으로 반드시 금연하자.

◆ 아픈 날의 관리

- ① 인슐린주사를 사용하는 경우 절대 중단하지 말고 평소 사용하던 인슐린 용량을 그대로 똑같이 사용한다.
- ② 혈당을 3~4시간 간격으로 자주 측정해서 몸의 상태를 확인한다. 혈당이 심하게 높을 때에는 케톤산혈증이 발생할 수 있으므로 확인해야 하고 주치의와 상의하도록 한다. (혈당이 계속해서 300mg/dl 이상이면 병원에 방문한다.)
- ③ 편안하게 쉬면서 수분이 부족 하지 않도록 보충해 준다.
- ④ 운동은 하지 않는다.
- ⑤ 입맛이 없어도 음식 섭취를 계속해서 저혈당이 발생하지 않도록 한다. 만일 구역질이나 구토가 날 경우에는 억지로 먹지 말고 가능한 한 빨리 주치의와 상의한다.

◆ 운전 시 주의사항

- ① 저혈당이 느껴질 때는 절대 운전하지 않는다.
- ② 당뇨병환자 카드나 수첩을 가지고 다닌다.
- ③ 저혈당 대처 식품(사탕, 주스, 초콜렛) 등을 차량에 상비해 둔다.

◆ 혈당검사

생각날 때만 혈당을 측정하기 보다는 혈당 조절에 도움을 주는 혈당 측정 시간을 정해서 규칙적으로 혈당을 측정하는 것이 좋다. 아침 공복 시 혈당을 측정해서 당뇨병 조절 정도를 관찰할 수 있으며, 식후 1~2시간 후에 혈당을 측정하여서 어떤 종류와 양의 음식이 얼마나 혈당을 올리는지 확인하여 식사계획을 조정하는 등 혈당 측정은 당뇨 관리 방침을 정하는 지침으로 사용하는 것이 바람직하다.

◆ 소변케톤 검사

당뇨병성 케톤산혈증은 인슐린이 부족한 제 1형 당뇨병환자에게서 발생하는데 간혹 생명을 위협하기도 하므로 예방하는 것이 꼭 필요하다. 시험지로 간단하게 검사할 수 있으므로 집에 구비해두고 필요할 때 검사할 수 있도록 하는 것이 좋다.

제 1형 당뇨병환자가 아프거나 고열이 있거나 구토를 하거나 설사를 하는 경우, 호흡곤란이 있는 경우, 혈당이 300mg/dl 이상일 경우 소변케톤 검사를 해보는 것이 좋다.

◆ 발 관리

당뇨병환자의 경우 작은 상처에서 심각한 당뇨발로 발전하는 경우가 많으므로 평소 발을 잘 관리하는 것이 필요하다. 매일 미지근한 물로 씻고 발가락 사이까지 잘 말린다. 혹 피로를 풀기 위해 물에 발을 오래 담그고 있는 경우가 있는데 이렇게 하면 피부의 지방이 제거되어 피부가 건조해지고 갈라지기 쉽고 이로 인해 감염이 될 수도 있다. 발을 씻은 후에는 발바닥, 발가락 사이, 발뒤꿈치를 관찰하고 보습로션이나 크림을 발라 준다. 발톱은 다듬는 줄을 이용하여 일자로 다듬는 것이 좋고 신발을 신을 때는 신발 안에 이물질이 있는지 신을 때마다 확인하는 것이 좋다. 샌들, 슬리퍼, 끈이 뽀족한 신발 등 발에 상처가 나기 쉬운 신발은 가능한 피한다.

check!! 당뇨인이면 꼭 명심하세요.

- ① 규칙적인 생활 식사시간, 약 복용시간 등을 매일 일정하게
- ② 표준체중 표준체중을 유지하는 것은 혈당 조절에 필수
- ③ 정기적인 병원 방문 정기적인 병원 방문으로 합병증을 조기발견 및 예방
- ④ 의사의 처방대로 약물 복용 약물 중에는 인슐린과 상호작용하여 혈당에 영향을 미치는 약물이 있다. ☞