



이동자들의 건강공급증* 당해드립니다.

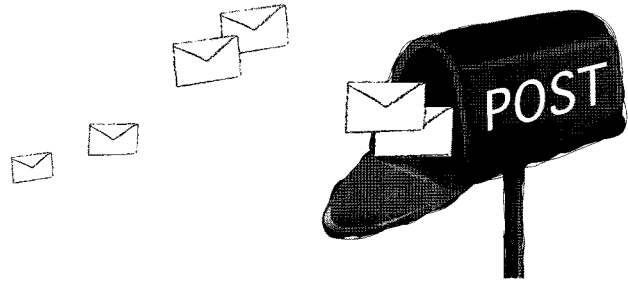
Q 저는 58세 여자 당뇨병환자입니다. 비문증이 있어서 병원에 가면 당뇨와 관계가 없다고 하는데 시간이 갈수록 자주 심해져서 괴롭습니다. 왜 그럴까요?

➔ 우리 눈 속에는 달걀의 흰자와 같이 혈관이 없는 투명한 조직인 유리체로 채워져 있는데, 가벼운 유리체 혼탁이 있을 때 환자에게 보이는 현상으로 모기가 떠다닌다 하여 이 증상을 비문증이라고 합니다. 비문증이 보이는 형태는 작은 점부터 머리카락, 날파리, 구름 모양의 모호한 흐림 등 다양하게 나타날 수 있습니다. 대개는 특별한 질환과 동반하지 않고 노화와 관련해서 저절로 생기는 경우가 많으며, 특별한 치료 없어도 장기간에 걸쳐서 서서히 회복됩니다. 자주 심해지신다면 안과에서 다시 한 번 검진을 받아 보시는 게 좋습니다.

Q 인슐린 치료 중이라 혈당 조절이 잘 되다가 요사이는 혈당이 자주 올라요. 혹시 혈당과 계절에 관계가 있나요?

➔ 혈당과 계절이 직접적으로 관계가 있는 것이 아니라, 외부의 온도가 높은 여름철에는 인슐린보관상의 문제도 있고, 더위로 음료수 섭취가 많아져서 혈당이 오를 수 있습니다. 또 겨울에는 날씨가 추워서 아무래도 운동에 게을러지다 보니 혈당관리가 잘 안 될 수도 있습니다.

혈당조절이 잘되다가 안 되는 것은 분명히 무언가 생활의 변화나 식습관의 변화, 또는 체중의 변화(체중이 오르면 인슐린요구량이 많아짐) 등 여러 가지 이유가 있을 것입니다. 잘 확인하셔서 대처하시기 바랍니다.



Q 새벽 3시쯤 혈당이 120이고, 아침 10시경 공복 혈당이 158입니다. 공복상태가 길어지면 혈당이 떨어지는 것으로 알고 있습니다. 그런데 저는 왜 혈당이 더 오를까요?

➔ 잠을 자다가 일어날 때에 신체에 깨어남을 알리기 위하여 호르몬의 변화가 생깁니다. 말씀하신 이런 경우를 새벽현상이라고 합니다. 새벽 현상은 잠자는 동안 일어나는 일련의 정상적인 체내 변화의 최종 결과이며 다음과 같이 설명될 수 있습니다. 즉 오전 3시부터 8시 사이에 당신의 몸에서는 역조절 호르몬(성장 호르몬, 코티졸, 카테콜아민류)의 분비량이 늘기 시작합니다. 이들 호르몬은 인슐린의 혈당 저하 작용에 반대되는 작용을 합니다. 취침 전 주사한 인슐린의 약효가 사라지고 있을 때, 이 역조절 호르몬의 분비가 늘어나면 그 결과 혈당치가 높아지게 됩니다. 이런 복합적인 사건에 따라 당신의 아침(즉 새벽) 혈당치가 높아지게 됩니다. 하지만 혈당이 20~30정도는 변화할 수 있습니다. 자세한 내용은 주치의와 상의하셔서 조절 방법을 연구하셔야 합니다.

협회소식 - 한마음 산악회 2011년 5월 산행



당뇨인 여러분, 안녕하세요?
봄기운을 느껴볼 틈도 없이 여름에 들어서서
조여름 우리 함께 북한산 둘레길을 함께 걸어보지
않으시겠습니까?
많은 참석 부탁드립니다.

- ▶ 일 시 : 2011년 5월 11일(수)
오전 9시30분까지
- ▶ 목적지 : 북한산 둘레길
도봉산구간
- ▶ 집결지 : 지하철 4호선
수유역 3번 출구 앞
- ▶ 점 심 : 각자 준비
- ▶ 회 비 : 10,000원/인
- ▶ 연락처 : 협회 사무국
02-771-8542~4
- ▶ 5월 6일(금)까지
협회 사무국으로
참석 여부를 알려주세요.