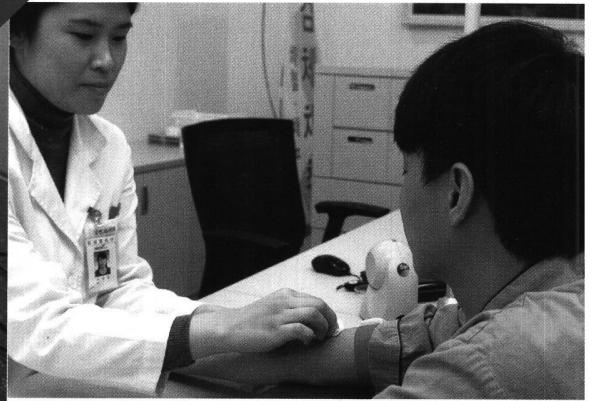
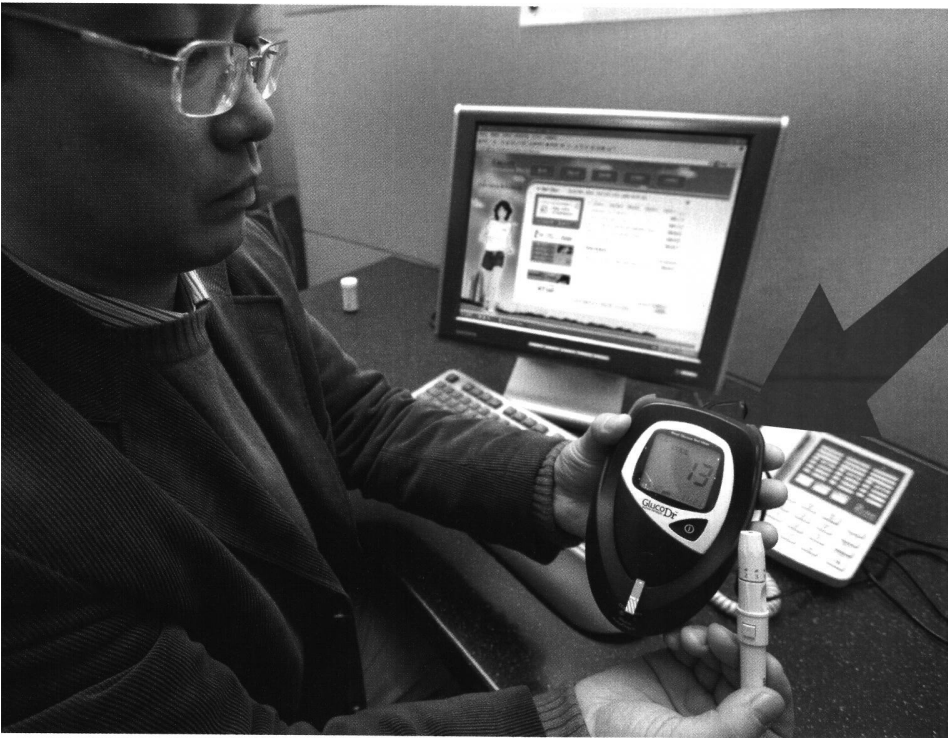


공복 혈당 100mg/dL ↓ 당화혈색소 4~6%

혈당 수치는 공복 혈당, 식사를 마친 후 혈당, 식후 2시간 혈당으로 확인한다. 자신의 혈당을 알고 그에 맞는 대책을 세우는 것이 혈당 관리의 첫걸음이다.



공복 혈당, 식사를 마친 후 혈당, 식후 2시간 혈당으로 알아보자

혈당은 여러 번 측정한다. 식사에 따라 혈당이 변하기 때문이다. 혈당은 8시간 이상 금식한 후 측정하는 공복 혈당과 식사를 마친 후, 식사 뒤 2시간 후 측정한 식후 2시간 혈당으로 판단한다.

공복 혈당은 정상수치가 100mg/dL 미만이다. 음식을 먹으면 혈당 수치는 자연스럽게 올라간다. 식사 뒤 2시간 후 혈당은 140mg/dL 미만이 정상이다. 이렇게 당뇨 혈당 수치를 나누는 이유는 각각의 당뇨 수치가 구별되기 때문인데 정확한 수치를 확인하기 위해서다.

공복 혈당은 정상수치가 100mg/dL 미만이다. 음식을 먹으면 혈당 수치는 자연스럽게 올라간다. 식사 뒤 2시간 후 혈당은 140mg/dL 미만이 정상이다.



혈액 속 당 수치를 측정하는 검사들

혈당 검사는 당뇨병의 진단이나 당뇨병의 관리에 활용될 수 있으며, 대사증후군의 평가에도 활용될 수 있다. 혈액 속의 당 수치를 측정하기 위한 몇 가지 혈액검사들이 있으며, 공복혈당 검사, 당화혈색소 검사가 대표적이다.

공복 혈당 검사: 적어도 8~12시간 이상의 음식이나 음료를 섭취하지 않은 상태에서 이루어지는 검사이며 일반적으로 하룻밤을 자고 난 후 측정한다. 공복혈당의 수치는 100mg/dL를 넘지 않는 것이 정상이다.

당화혈색소 검사: 당화혈색소는 혈당이 증가되어 적혈구에 있는 혈색소(헤모글로빈)에 포도당이 붙은 상태를 말한다. 지난 2~3개월간의 평균 혈당관리 상태를 파악할 수 있는 지표다. 당화혈색소 검사는 일일 혈당 변동에 관계없이 6~8주간 혈당 상태를 반영하며, 정상 수치는 4~6%다.

자가 혈당 측정으로 관리

평소 혈당이 높다면 정기적인 자가 혈당 측정을 통해 관리하는 것도 좋다. 혈당을 관리한다는 것은 자신의 생활습관에 따라 혈당이 어떻게 변하는지를 관찰하는 데 있다. 정상적인 혈당 수치를 기억하고, 자가 혈당 측정 후 혈당변화를 기록해 둔다. 혈당이 정상범위에서 유지되도록 생활습관을 개선하고, 정기적인 건강검진으로 꾸준한 관리를 하는 것이 좋다.

당뇨병 진단 기준

참고 _ 대한당뇨학회

(단위 : mg/dL)

	공복 혈당	식후 2시간 혈당
당뇨병	126이상	200이상
당뇨병 내당능장애	126미만	140~199
전단계 공복혈당장애	100~125	140미만
정상	100미만	140미만