

당뇨인이 도전을 시작했다



노스쇼어 병원 옆의 푸푸케 호수에서
당뇨팀이 운동을 즐기고 있다.

당뇨 서비스

전화 (09) 486 8920 extn 2505

Issued by: WDHB Diabetes Service

Issue Date: September 2004

Review Date: September 2006

Classification No. 010-03-03-001

제2형 당뇨 스스로 관리하기

이 책자는 여러분과 여러분의 가족이 당뇨를 성공적으로
관리하기 위해 꼭 알아두셔야 할 정보를 제공합니다.



당뇨 관리의 성공은 운동에 있습니다.

2004년 9월



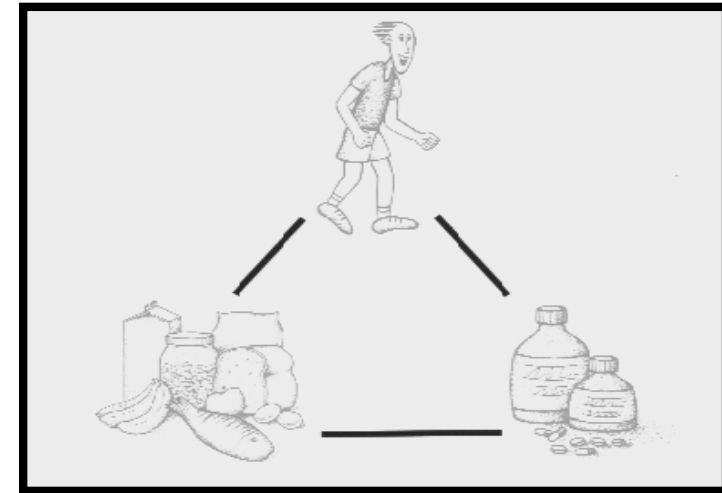
건강한 차이를 만듭니다.

이 간행물은 1992년 오클랜드 당뇨 간호 전문그룹이 발행한 “지금은 빛을 비추일 시간”에서 각색하여 노스쇼어 병원의 당뇨 전문 간호사 Pat Carlton이 제작한 것임을 밝혀 둡니다.

목차

당뇨란 무엇인가?	1
당뇨의 증상에는 어떤 것이 있나?	3
제2형 당뇨에 대한 그릇된 지식	4
제2형 당뇨 관리하기	12
운동	11
제2형 당뇨를 위한 알약	12
혈당수치 관찰하기	13
고혈당증	15
저혈당증	16
저혈당증 치료	19
당뇨로 인한 합병증	20
당뇨와 더불어 살기	23

당뇨환자의 강령



나는 아프지 않다

나는 관리만 잘하면 되는 증세가 있을 뿐이다

내 당뇨병은 나의 책임이다

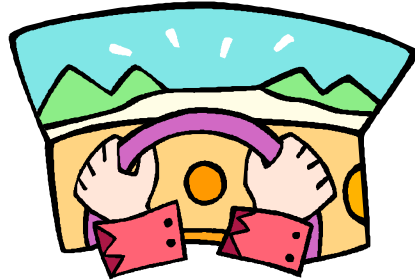
나는 나의 전문의에게 질문해야만 한다

내가 얼마나 잘 하고 있는지를

나는 가족과 친구에게 감사한다.

당뇨와 함께 하는 삶

당뇨는 여러분을 운전석에 앉힙니다. 건강을 잘 관리하기 위해 여러분은 도로에서 매일 어느 길을 선택해야 할지 결정해야 할 담당자가 됩니다.



맨처음 여러분이 당뇨병이라는 진단을 받게되면 걱정되고 슬프고 화가 날 수 있습니다. 많은 사람들이 당뇨를 관리하는 것과 그들 삶의 욕구들이 상충해서 균형을 이루기가 어렵다고 합니다.

당뇨관리는 여러분이 한번에 하나씩 변화를 이루고, 변화에 관해 현실적이며, 성공적으로 변화가 이루어졌을때 스스로에게 격려를 해 줄수 있다면 보다 더 쉽게 될 것입니다.

당뇨관리의 95%는 자기 자신을 스스로 돌보는 것입니다. 총체적인 건강과 당수치에 영향을 줄 결정은 - 예를 들면 무엇을 어떻게 요리해서 먹을지, 약 복용을 잊지 않고, 혈당수치를 체크하고 운동량을 더 늘이는 것등 - 여러분이 내리는 것입니다.

매일매일 여러분 자신을 돌봄으로써 여러분은, 지속적으로 높은 혈당, 혈압, 콜레스테롤 수치로 인해 발생할 수 있는 장기적인 손상을 예방하거나 지연시킬수 있습니다.



당뇨란 무엇인가?

당뇨는 체장에서 효율적인 인슐린이 충분히 생성되지 못해서 혈액내에 과다한 포도당이 존재할 때 발생합니다.



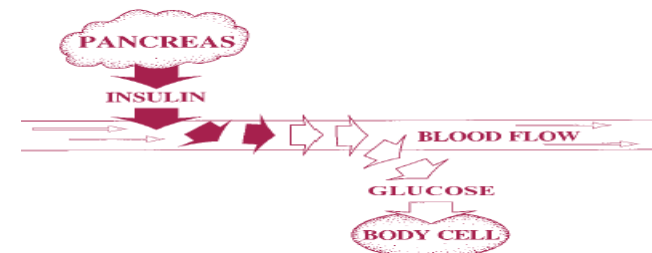
탄수화물류의 음식은(그림 참조) 우리가 식사후 포도당으로 바뀌어 혈류로 보내집니다.

이러한 음식들에서 혈당이 우리 몸에 에너지를 만들어 줍니다. 우리 모두는 항상 혈액내에 포도당을 가지고 있습니다.

당뇨의 건강한 혈당 범위는 4-8mmol/L 입니다.

체장에서 생산된 인슐린은 혈액에서 당을 몸의 세포에 운반하도록 요청되어 집니다. 우리는 인슐린 없이는 살수 없습니다.

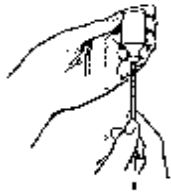
우리의 몸은 마치 자동차와 같습니다. 인슐린(열쇠)은 당(휘발유)을 혈류(휘발유 탱크)로부터 에너지를 위해 사용되어지는 몸의 세포(엔진)에까지 운반합니다.



당뇨의 종류

제 1형

인슐린을 아주 적게 만들거나 아주 만들지 않는 것이 제1형 당뇨병입니다. 인슐린을 생성하지 않으므로 그런 사람의 몸은 당을 에너지로 사용하지 못합니다.



이 경우 몸이 실제로 섭취하는 것이 없으므로 몸무게가 급격히 줄어듭니다.

건강은 급속도로 나빠지고 인슐린 주사를 맞지 않으면 죽음에 이릅니다. 그러므로 인슐린 투입이 필수적이며 또한 건강을 유지하기 위해 좋은

음식을 먹어야 합니다.

제 2형

제 2형 당뇨병환자의 경우 아직 인슐린을 생성하긴 하지만 느리고 몸이 인슐린에 저항을 합니다.

과체중인 경우 몸이 인슐린에 점점 더 저항을 하게되고 제2형 당뇨병을 조장하며 심지어 젊은이들에도 당뇨병을 일으킵니다.

제2형 당뇨병은 건강한 식생활과 규칙적인 운동으로 치료될 수 있습니다.

약을 같이 복용하셔야 될 수도 있습니다.

여러분은 이제 제2형 당뇨병은 체장이 인슐린 생성을 더디게함으로 진단되는 병이라는 것을 이해하고 계십니다.

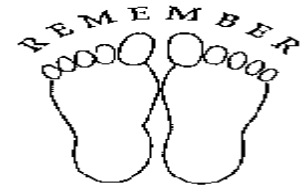
제2형 당뇨병은 종국에 가서는 결국 당을 효과적으로 관리하고 건강을 유지하기 위해 인슐린 주사를 맞아야만 합니다.

건강한 식생활을 유지하면서 계속 운동을 하시는 것만이 당뇨병의 악화를 지연시킬 수 있습니다.



발

혈관과 신경말부의 손상은 원할하지 못한 혈액공급을 가져와 점차적으로 발의 감각을 상실하게 합니다. 그래서 발이 잘 아물지 않고 결국 사지를 절단해야 할 극한 상황에 처할 수도 있습니다.



이 두발이 한 평생 동안 유지되어야 함을 기억하십시오.

발을 건강하게 보존하려면

- 갈라진 피부나 물집 감염 이상한 피부색이 있는지 매일 발을 점검하십시오
- 발을 매일 씻고 발가락 사이를 특히 잘 말리십시오
- 발톱을 단정히 자르고, 발톱의 양끝 모서리까지 너무 깊게 자르지 않도록 주의하십시오. 발톱이 살을 파고 들어가서 자라기 때문입니다.
- 잘 자른 발톱은 발가락 끝의 모양과 같은 모양입니다.
- 매일 건조한 피부에 로션을 바르십시오
- 편안하고 잘 맞는 양말을 착용하십시오
- 티눈, 못 그리고 살을 파고든 발톱에 Corncap(티눈보호대)를 하거나 혼자서 그것을 없애려고 시도하지 마십시오. 발 치료사를 만나십시오.
- 다치거나 감염된 것이 쉽게 낫지 않으면 빨리 의사를 만나십시오.

다른 복합증상

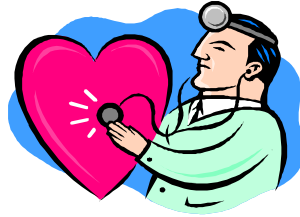
신경손상은 다리의 통증, 복통, 장기능 장애, 방광조절 약화, 성기능 장애(특히 남성)를 가져올 수 있습니다.

(이러한 문제가 생기면 가정의나 간호사를 만나십시오.)

치과 의사를 정기적으로 만나 건강한 치아와 잇몸을 유지하는 것도 역시 중요합니다.

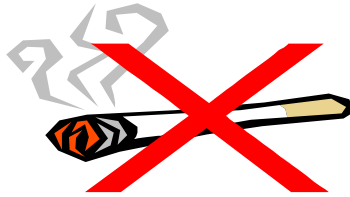
심장

심장이나 혈관에 손상이 생기면 심장마비나 중풍을 일으킬 수 있습니다.



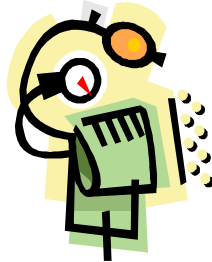
이러한 손상을 예방할 수 있습니다.

- 체중 감소 (과체중의 경우)
- 지방 섭취량 줄이기
- 130/80 또는 그 이하로 혈압 유지하기
- 규칙적인 운동
- 금연
- 정상 범위내로 콜레스테롤 수치 유지하기



신장

신장에 대한 손상은 손상이 상당히 진전되기 전에는 감지되지 않습니다. 혈압을 정기적으로 체크하십시오. 목표는 130/80 또는 그 이하임을 기억하시기 바랍니다.



여러분의 가정의가 당신의 신장이 제 기능을 잘 하는지 확인하기 위해서 혈액과 소변검사를 요청할 수도 있습니다

당뇨의 증상에는 어떠한 것이 있는가?

- 피곤함, 원기 부족
- 심한 갈증
- 잦은 소변 횟수
- 자주 반복되는 감염 (예:곰팡이균, 방광 또는 피부 감염)
- 흐려지는 시야
- 몸무게 감소(제1형 당뇨병에 더 흔함)

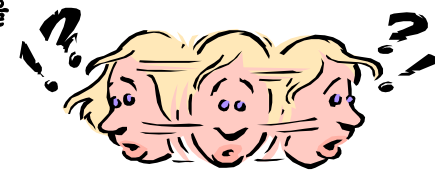


기억하십시오... 제2형 당뇨병은 진전이 점차적으로 일어나므로 우리들이 위에 명시된 아무런 증상을 느끼지 않을 수도 있습니다. 즉 제2형 당뇨병은 우리가 알지 못하는 사이에 걸릴 확률이 높습니다.

제2형 당뇨병이 걸리기 쉬운 사람은?

- 가족중에 당뇨병환자가 있는 경우
- 과체중
- 40세 이상 (나이가 많을 수록 위험)
- 마오리, 퍼시픽 아일랜드, 인도 혹은 아시안
- 임신성 당뇨병을 앓았던 사람
- 심장마비나 뇌일혈을 경험한 사람
- 고혈압이나 콜레스테롤 수치가 높은 사람
- 당뇨병으로 발전될 가능성이 있는 당뇨 이전단계의 사람

위의 증상중 2가지 이상 해당된다고 생각되면 반드시 의사에게 정기적인 검진을 받으십시오.



제2형 당뇨병에 대한 잘못된 지식

불행하게도 제2형 당뇨병은 종종 ‘가벼운 당뇨병’ 혹은 ‘당뇨가 살짝 스친것’이라고 이야기 합니다.

하지만 ‘약한 당뇨병’라든가 ‘당뇨가 살짝 스친것’은 존재하지 않습니다.

어떤 유형의 당뇨병이든 적절하게 치료하지 않으면 몸 전체에 손상이나 합병증을 가져옵니다.

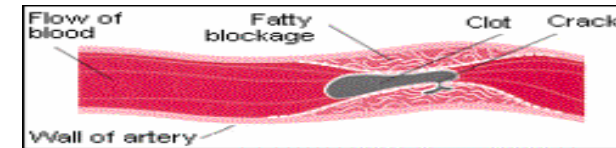
2형 당뇨병이 1형 당뇨병보다 훨씬 느리게 진전되지만 문제는 2형 당뇨병으로 진단받기 전까지 몇년간을 자신이 알지도 못하는 사이에 당뇨병에 이미 걸려있다는 사실입니다.

즉, 감지되지 않고 통제되지 않은 채 당뇨병이 진전되어서 장기적인 손상이나 합병증을 유발할 가능성을 높게 만듭니다.

당뇨의 합병증 (장기간에 걸친 손상)

당뇨에 의한 혈관과 신경의 손상은 대체적으로 예방이 가능합니다. 여러분의 당뇨와 다른 위험 요소들이 잘 통제되지 않았을 때 일어납니다.

여러분이 자각하지 못하는 사이에 손상이 일어납니다. 그 손상은 보통 문제가 인식되기 훨씬 이전부터 진행됩니다. 당뇨병 손상에 의해 영향을 받을 수 있는 부분은 뇌(중풍), 눈, 심장, 신장 그리고 발입니다.



혈관의 손상이나 막힘은 이러한 문제를 야기합니다.

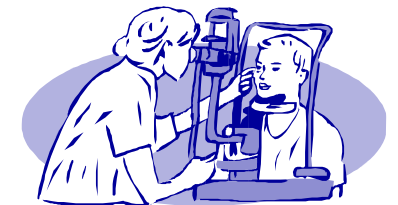
연구조사에 의한 좋은 소식은 혈당, 혈압, 콜레스테롤을 잘 조절함으로써 당뇨병으로 인한 장기적인 손상의 위험을 상당히 줄일 수 있다는 것입니다.

핵심사항

눈의 뒷쪽에 있는 작은 혈관에 대한 손상은 조기에 발견 치료되지 않으면 시력상실을 가져올 수 있습니다. 시력 변화가 감지되기 훨씬 이전부터 이러한 손상이 일어날 수 있습니다.

당뇨로 진단되면 바로 시력 검사를 하고 그 이후에는 2년마다 (혹은 안과전문의의 지시에 따라)

정기적인 검사를 받는 것이 매우 중요합니다.



3. 저혈당증의 원인

식사나 간식을 거르거나 식사나 간식을 너무 늦게 드시거나 충분한 탄수화물균을 섭취하지 못했을 때



탄수화물이 충분한 식사로 늘어난 운동량을 보충하지 못했을 때



너무 과도한 당뇨약이나 인슐린 투여 저혈당증이 너무 자주 생긴다면 이것이 원인일 가능성이 높다.



식사를 거른채 술을 마셨을 때



기억하십시오. 저혈당증이 생겨서는 안됩니다. 여러분의 저혈당증에 대한 원인을 찾으실 수 없다면

당뇨 서비스

제2형 당뇨병의 관리

좋은 건강 상태를 유지하기 위해서는 :

- 올바른 식생활
(예)지방과 당분함량이 적고 섬유소가 많은 음식
- 규칙적인 운동
(예)산책, 수영, 정원가꾸기, 춤
- 체중감량 (비만일 경우)
- 혈압관리 (130/80 또는 그 이하)
- 혈당과 콜레스테롤 수치 조절



혈당수치가 당뇨 진단 후 3개월 이내에 떨어지지 않으면 혈당수치를 낮추는 약을 드실 필요가 있습니다.

당뇨 치료에 있어서 가장 중요한 것은 식단 관리임을 기억하시기 바랍니다.



당뇨와 건강한 식생활

혈당 수치를 조절하기 위해 약이나 인슐린을 사용하셔도 만약 여러분이 계속해서 기름기가 많고 당분이 많이 들어간 음식을 드시거나 신체에 필요한 열량보다 더 많은 음식을 드신다면 이러한 약들이 혈당 조절을 제대로 할 수가 없습니다.

신체가 필요로 하는 에너지보다 과다하게 섭취된 음식은 지방으로 축적됩니다. 과체중이 되면 여러분의 몸이 만드는 인슐린이 효율적으로 일하지 못해서 혈당수치가 올라가게 됩니다.

이것을 인슐린 저항이라고 합니다.

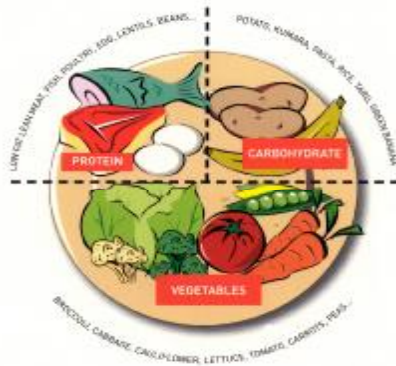
당뇨 환자의 건강한 식생활은 여러분의 가족들의 건강한 식생활과 다를 바가 없습니다.

건강한 식생활은 다음과 같이 여러분을 도와드립니다.

- 혈당수치 조절
- 적당한 체중을 만들고 유지하는 것
- 콜레스테롤 수치 감소
- 장기적으로 발생하는 합병증 예방

건강한 식생활이란?

탄수화물, 단백질 그리고 지방이 적당히 들어간 다양한 종류의 음식을 드시는 것입니다.



2. 저혈당증의 치료

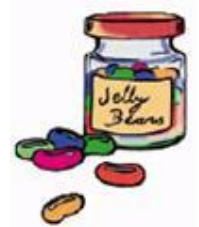
포도당이 최고입니다. (아래 세가지 중 한가지)

- 2 티스푼(수북하게)의 포도당 분말을 물에 타거나
- 3-4 개의 Dextro Energy 알약을 드시거나
- 3-4 개의 Vita Glucose 알약을 드십시오



포도당이 없을 경우에는

- 한 테이블 스푼(밥숟가락)의 잼이나 꿀 설탕 또는
- 반 컵의 일반 레모네이드나
- 커다란 6개의 젤리빈을 드십시오



5-10분이 경과해도 아무런 차도가 없고 혈당이 아직도 4이하이면 위의 과정중 하나를 다시 반복하십시오.

혈당이 4이상으로 올라갔고 식사 때가 되었으면 아래중 하나를 선택하여 식사와같이 드시거나 아직 되지 않았으면 간식을 드십시오.

- 얇은 빵 한조각 또는 우유 한 컵
- 또는 2-3조각의 비스킷

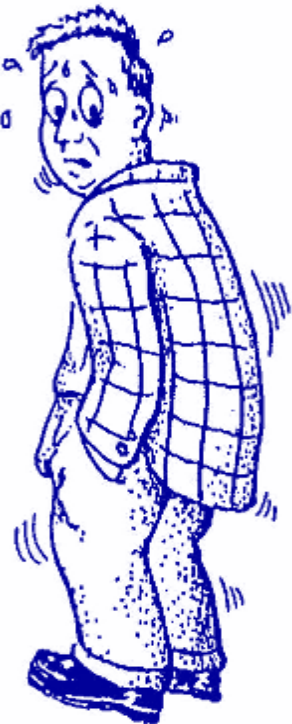
일단 저혈당증이 지나가면 여러분은 항상 '왜 저혈당증이 생겼을까?'를 항상 스스로에게 자문하셔야 합니다.

(19페이지를 참조하여 저혈당증의 원인과 재발 방지를 위해 취해야 할 조치들에 대해 살펴보십시오)

이와 같은 사항을 아는 것이 중요합니다.

- 1. 혈당수치가 떨어질 때 어떻게 느끼는지
- 2. 저혈당증을 어떻게 다루는지
- 3. 왜 저혈당증이 생기는지

1. 저혈당증이 생기면 이렇게 느끼실 수 있습니다.



호려지는 시야

입술과 혀에 바늘로 찌르는 듯한 통증

창백해지고 피부에 땀이 남

쿵쿵거리는 심장

허기

가끔 혼돈되고 걱정되고 초조함

두통

현기증

어지러움

손떨림

무릎이 약해지고

위의 증상중 일부나 모든 증상이 나타날 수 있습니다.

탄수화물 (제한되어야 합니다)

탄수화물은 우리의 연료 혹은 에너지 공급원입니다. 우리몸이 탄수화물을 필요로 하긴 하지만 혈당을 조절하기 위해서는 탄수화물의 종류뿐만 아니라 양도 우리가 조절해야만 합니다.

(마치 다른 자동차가 각자 다른 종류의 휘발유와 양을 필요로 하듯이)

탄수화물을 포함한 음식은 통밀빵,섬유소가 많은 씨리얼과 크래커, 감자, 고구마, 타로, 달익은 바나나, 파스타, 밥, 콩, 과일등으로 매 식사 때마다 적당량을 섭취해야 합니다.

이러한 음식들을 우리 몸이 필요로하는 양보다 더 드시게 되면 그 초과된 음식량은 우리 몸의 지방으로 축적되어 체중이 많이 늘어나게 됩니다.



천천히 소화되고 혈당도 서서히 증가시키는 탄수화물 음식이 탁월한 선택입니다. 이러한 것들은 저혈당지수(GI)음식으로 알려져 있습니다.

저 혈당 지수 음식군 (건강한 선택)

- 통밀빵 (예)Bürgen, Holsom 's 9 Grain
- Basmati나 Uncle Ben의 쌀
- 파스타
- 콩
- 우유와 유제품
- 과일 (예)사과, 키위, 오렌지, 배, 복숭아, 자두



단백질

소량의 저지방 음식을 드십시오.

단백질 음식은 매일 1끼 또는 2끼씩 드십시오. 손바닥 크기의 살코기, 생선 또는 껍질 벗긴 닭고기를 드십시오.



저지방 치즈(예: edam, 코티지 치즈, lite 또는 다이어트 요구르트)



이러한 음식이외에도 초록색, 샐러드야채를 다양하게 드시기 바랍니다.(예: 상추, 시금치, 브로콜리, 컬리플라워, 토마토, 당근, 오이, 피망, 초록색콩, 양파, 버섯, 호박 등)



이러한 야채들은 섬유질, 비타민, 미네랄, 항산화제로서 우리 몸을 건강하게 하는 훌륭한 원천이 되는 동시에 당수치나 체중에 영향을 미치지 않습니다.

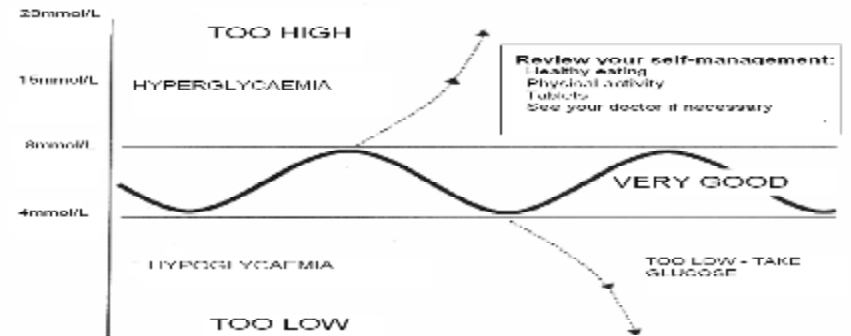
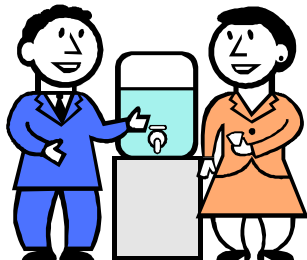
음료수를 지속적으로 드십시오.

매일 6-8컵의 음료를 드십시오.

(예) 물, 차, 커피(설탕없이),

저칼로리 또는 다이어트 음료

(예) Thiriftee 또는 Diet Sprite



저혈당증

Hypo는 혈당수치가 4mmol/L 이하일 경우를 일컫는 용어입니다. 복용하시는 혈당약이 다음 중의 하나이거나

Glipizide (Glipid)

Gliclazide (Diamicon)

Glibenclamide (Gliben)

인슐린이 필요한 경우에도 여러분의 혈당수치가 너무 낮게 떨어질 수가 있습니다.

저혈당증에 관한 다음의 내용들을 읽고 반드시 이해하시기 바랍니다.

고혈당증

이 용어는 혈당수치가 건강한 범위보다 높은 혹은 여러분에게 허용되는 수치를 넘어 너무 높게 올라간 혈당수치를 뜻합니다.

고혈당증의 원인은 :

- 탄수화물을 너무 과다하게 섭취하거나 올바르게 조리하지 않은 탄수화물군의 음식
- 너무 적은 운동량
- 약 복용을 제대로 하지 않거나 불충분한 약 처방
- 병이나 감염
- 감정적인 스트레스



고혈당증의 증상으로는 점점 심해지는 고갈증, 소변횟수 증가, 피곤함, 원기상실, 그리고 자꾸 재발되는 감염등이 있습니다.



기억하십시오. 많은 당뇨병자들에게 혈당수치가 점진적으로 증가됨에 따라 위의 증상을 전혀 느끼지 못할 수 있다는 것을...

혈당수치가 아주 많이 올라간 이후에야 무언가가 잘못되어 간다는 것을 자각할 수도 있다는 것입니다.

만약 혈당수치가 높는데 치료받지 않아서 혈당이 아주 높게 올라간다면 여러분은 혈당수치를 낮추기 위해 입원을 하셔야만 할 수도 있습니다.

그러므로 혈당을 정기적으로 체크하시는 것과 몸이 좋지 않을 때 물이나 음료수를 많이 마시는 것이 중요합니다. 혈당이 계속 올라간다면 가정의를 만나시기 바랍니다.

고혈당증이 지속되면 또한 당뇨와 연관된 장기적인 합병증(손상)을 일으킨다고도 알려져 있습니다.

당분이 있는 음식을 제한하십시오

당분이 너무 많은 음식은 여러분의 탄수화물을 증대시켜 혈당수치를 올립니다.

(예)설탕, 꿀, 잼, Marmalade, 시럽, 푸딩, 당분이 많은 비스킷, 케익, 뮤슬리바, 과일 통조림, 아이스크림, 사탕, 초콜릿, Cordials, 탄산음료, 과일주스, 맥주, 당분이 많은 포도주, Sherry, 보드카, 위스키 등



당뇨환자의 몸은 탄수화물이나 설탕이 농축되어있는 이러한 음식들을 잘 감당하지 못하며 결국 혈당수치가 과다하게 올라갑니다.

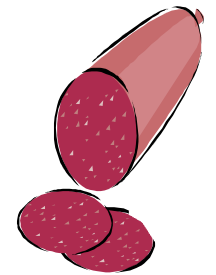
지방이 많이 함유된 음식을 제한하십시오.

이러한 음식들은 체중을 증대시키고 심장병을 늘립니다. 또한 인슐린을 효율적으로 사용하는 신체의 능력을 저하시킵니다 (인슐린저항 유발)

가시적인 지방의 공급원은 버터, 기름, 라드유, chefade, dripping, 스테이크나 chops의 기름, 닭고기 껍질 등입니다.

하지만 많은 음식들이 숨겨진 지방을 포함하고 있다는 것을 기억하십시오.

(예)가공된 고기, 쏘세지, 런천 쏘세지, 살라미, 치즈, 유제품, 케익, 페스트리, 초콜릿, 아이스크림, 포테이토 칩, 콘칩, 그레이비 소스, 샐러드 드레싱, 마요네즈



황금 규칙은 :

- 요리전에 모든 지방을 제거하십시오.
- 요리할 때 최소한의 지방을 사용하십시오
(예) 튀김보다는 그릴이나 찌서 먹는 요리
- 기름을 사용해야만 하는 경우, 올리브, 카놀라, 콩 또는 해바라기

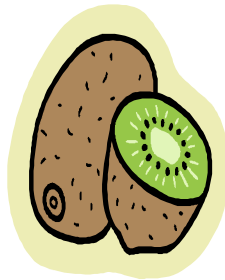
건강한 간식 선택

여러분이 당뇨치료를 위한 약이나 인슐린 주사를 맞고 있다면 식사사이에 탄수화물이 함유된 간식을 드시는 것이 중요합니다.

당뇨 약을 드시지 않거나 메트포민, 아카보즈, 액토스, 아반디아만을 복용하신다면 간식을 드시지 않아도 됩니다.

건강에 도움이 되는 간식은 :

- 1개의 생 과일
- 1조각의 Burgen Fruit loaf (과일빵)
- 1팩의 저지방 요구르트
- 저지방 우유 작은컵 1컵
- 통밀빵 1조각
- 2-3조각의 통밀 크래커



건강한 식생활에 대해서 알아야 할 내용은 이보다 훨씬 많이 있습니다.

여러분의 개인적인 식단 계획에 대해서는 영양사에게 자문을 구하시기 바랍니다.

여러분의 당수치를 관찰하는 것이 여러분의 당뇨관리를 도와줄 도구가 될 것입니다.

당수치는 하루 중 음식섭취, 운동, 스트레스 등의 많은 요인들에 반응하여 올라가기도 하고 내려가기도 합니다.

주당 대략 2회 정도의 혈당수치 검사를 권장합니다.

혈당수치를 기록해 두면 음식, 운동, 스트레스와 알약이 여러분의 혈당수치와 어떤 상관관계가 있는지를 이해하는데 도움이 될 것입니다.

만일 당수치가 하루의 어떤 특정시간에 정기적으로 너무 높거나 낮으면, 이 정보를 활용하여 여러분의 당뇨관리계획을 변경하실 수 있습니다. 결과를 여러분의 당뇨 관리팀과 상의하십시오.

당수치가 너무 높거나 낮을때, 음식섭취와 운동량을 기록해 두는 것이 좋습니다. 그렇게 함으로써 결과치에 대한 원인을 찾을 수 있을 것입니다.

운동, 음식, 당뇨치료를 위한 알약이 여러분의 당수치에 영향을 미칠 것입니다.



혈당수치 관찰하기

자신의 혈당을 스스로 측정해야 할 필요가 있습니까?

여러분이 최근에 제2형 당뇨병에 걸린 것을 진단받고서 건강한 식생활, 규칙적인 운동, 약복용을 통해 당뇨가 잘 관리되고 당뇨약으로 인해 저혈당증이 생기지 않는다면, 혈당수치를 직접 체크하는 것은 필수적인 사항이 아닙니다.

여러분의 가정의가 HbA1C라 불리는 특별한 혈당 검사를 1년에 여러번 받으실 수 있도록 예약할 수 있습니다. 이 연구실 검사는 여러분의 혈당수치가 지난 2-3개월 동안 얼마나 잘 조절되었는지를 보여줍니다. 이상적인 혈당 범위는 4-8사이이며, 이것은 HbA1C에서 7%이하의 결과를 얻게해 줄 것입니다.

하지만 혈당이 잘 조절되지 못했거나 여러분이 복용하시는 약중에 저혈당증을 일으킬 수 있는 약이 있다면 혈당을 정기적으로 체크하시는 것이 바람직합니다.



자가 검진은 쉽지만 정확한 검사 결과는 여러분이 미터를 정확하게 사용하셔야만 얻을 수 있습니다.

여러분의 미터를 사용하는 정확한 방법을 이해하는 것이 중요합니다. 예를 들어 체취한 혈액 샘플이 너무 소량이면 결과적으로 실제보다 낮은 수치로 측정될 것입니다.

당 측정 종이막대를 잘못 보관하거나 미터의 눈금을 잘못 읽을 경우 부정확한 결과를 알려줄 것입니다.

여러분의 간호사나 당뇨 간호 교육사가 미터 사용의 올바른 방법에 대해서 가르쳐 줄 것입니다.

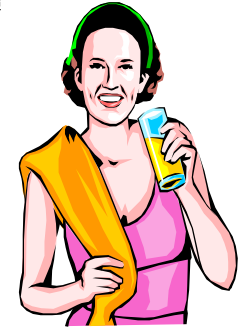
운동

규칙적인 운동은 제2형 당뇨병관리에 있어서 핵심적인 사항일 뿐 아니라 모든이에게 유익합니다. 운동은 2가지 방법으로 혈당을 낮춥니다.

- 체중과 인슐린 저항을 감소시킵니다.
- 근육운동은 혈당을 많이 소모시킵니다.

운동은 또한

- 혈액순환을 돕고
- 심장과 폐를 튼튼하게 하고
- 일명 나쁜 콜레스테롤 LDL(저비중 지단백질)과 트라이그리세라이드를 낮춰줍니다.
- 일명 좋은 콜레스테롤 HDL을 증대시키고혈압을 낮춰줍니다.



운동은 또한 스트레스를 해소시키며건강을 증진시키고 잠을 잘 자도록 돕고 점차 자신이 스스로에게 만족하도록 해줍니다.

만약 여러분이 규칙적으로 운동을 하지 않았다면 운동을 시작하기 전에 가정의를 만나도록 하십시오. 여러분이 즐길 수 있고 신체적으로 감당할 수 있는 운동을 찾으십시오. 적은량으로 시작하여 점차적으로 운동이 여러분 생활의 일상이 되도록 양을 꾸준히 늘려가도록 하십시오. 가장 중요한 것은 시작입니다. 거동이 불편하신 분을 위해서는 의자에서 할 수 있는 운동이 있습니다.

산책, 수영, 자전거, 정원손질, 춤, 헬스클럽등의 모든 활동이 신체활동량을 늘이는데 도움을 줍니다.

운동은 건강을 위해 처방된 치료방법입니다. 다른 어떠한 처방도 이 한가지 처방보다 더 효과적일 수는 없습니다.

건강한 식생활과 정기적인 운동에도 불구하고 혈당수치가 떨어지지않으면 당뇨를 다스리기 위한 약을 드셔야합니다

EXERCISE



당뇨 치료를 위한 약

당뇨병 치료를 위해서 여러 종류의 약들이 사용됩니다.

가정의가 여러분에게 가장 적합한 약을 처방할 것입니다.

여러분은 반드시

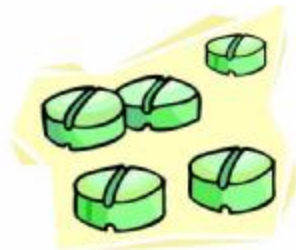
- 처방된 약의 이름과 복용량을 아셔야 합니다.
- 언제 몇알을 복용해야 하는지 아셔야 합니다
- 매일 처방된 대로 약을 드셔야 합니다
- 약이 떨어지기 전에 의사에게 처방전을 받아야 합니다.
- 약의 효능과 부작용에 관해 아셔야 합니다

현재 뉴질랜드에는 다음과 같은

당뇨약이 존재합니다.

첫번째 그룹은:

- Metformin (Metomin)
- Acarbose (Glucobay)
- Rosiglitazone (Avandia)
- Pioglitazone (Actos)



이러한 약들은 인슐린이 더 효율적으로 일하도록 돕고, 인슐린 저항을 떨어뜨립니다.

위의 약들중 1가지 만을 복용하실 경우에는 저혈당증을 유발하지 않으므로 식사 사이에 간식을 드실 필요가 없습니다.

다음의 약들은 췌장의 인슐린 분비를 촉진시킵니다. 따라서 혈당이 현저하게 떨어질 수가 있으므로 규칙적인 식사와 간식을 드시는 것이 중요합니다.

- Gliclazide (Diamicron)
- Glipizide (Glipid)
- Glibenclamide (Gliben)
- Tolbutamide (Diatol)



저혈당증을 피하는 방법 저혈당 증으로부터 생기는 사인과 증상그리고 가장 중요하게 저혈당증을 어떻게 치료하는지를 아는것이 중요합니다.

만약 여러분에게 정기적으로 저혈당증이 온다면 복용하는 약의 용량을 줄이거나 중단해야 합니다.

이와 유사하게 위에 명시된 약을 복용함에도 혈당수치가 떨어지지 않으면 다른 약을 추가로 병행해서 드시거나 결국 인슐린을 추가로 처방해야 할 것입니다.

제2형 당뇨의 경우 몸은 시간이 지나면서 점점 더 적은량의 인슐린을 분비합니다. 그렇다고 해서 여러분의 전반적인 건강이 모두 나빠진다는 뜻은 아닙니다. 이것이 단지 여러분의 당뇨관리에 약간의 변화가 필요하다는 뜻입니다. 의사와 상의하십시오

하지만 기억하십시오.

건강한 식생활과 정기적인 운동 없이 여러분의 혈당은 절대 안정하게 유지될 수 없습니다.

