

당뇨관리



정의

- 혈액 속 포도당이 세포로 들어가지 못해 혈당이 높아지는 질환
- 단순히 혈당을 증가시키는 것뿐만 아닌 잘 관리하지 못할 경우, 다양한 합병증을 유발

원인

원인	위험요인
<ul style="list-style-type: none">- 유전적 요인- 노화- 비만, 식생활, 운동부족- 스트레스 등	<ul style="list-style-type: none">- 과체중(체질량지수 23 이상)- 직계가족(부모, 형제자매)에 당뇨병이 있는 경우- 공복혈당장애나 내당능장애의 과거력- 임신성 당뇨병이나 4kg이상의 거대아 출산력- 고혈압(140/90mmHg 이상, 또는 약제 복용)- HDL 콜레스테롤 35mg/dl 미만 혹은 중성지방 250mg/dl 이상- 인슐린 저항성(다낭성난소증후군, 흑색극세포증 등)- 심혈관질환(뇌졸중, 관상동맥질환 등)- 약물(당류코르티코이드, 비정형 항정신병약물 등)

증상

- ① 3대 증상: 다음, 다식, 다뇨
 - ② 전신증상: 피부질환, 체중감소, 피로감, 치주염, 시야 흐림, 식곤증
 - ③ 기타증상: 손발 저림, 피부감염 등
- * 혈당이 많이 높지 않을 경우 증상이 없을 수도 있음

진단

- ① 당화혈색소 6.5% 이상, 또는
- ② 8시간 이상 공복 후 혈장 포도당 126 mg/dL 이상, 또는
- ③ 75 g 경구 포도당 부하검사 2시간 후 혈장 포도당 200 mg/dL 이상, 또는
- ④ 당뇨병의 전형적인 증상(다뇨, 다음, 설명되지 않는 체중감소)이 있으면서
무작위 혈장 포도당 200 mg/dL 이상

* ①, ②, ③의 경우에는 서로 다른 날 검사를 반복해 확진해야 하지만, 같은 날 동시에 두 가지 이상의 기준을 충족한다면 바로 진단할 수 있습니다.



예방수칙

① 체중감량

- 과체중(체질량지수 $23 \sim 25 \text{kg/m}^2$)이거나 비만(체질량지수 25kg/m^2 이상)인 경우 체중의 5% 이상을 감량하여 유지합니다.

예) 과체중 또는 비만이며, 현재 체중이 60kg인 경우 $3 \text{kg}(60 \times 0.05)$ 감량하여 57kg 유지

② 규칙적인 신체활동

- 당뇨병 환자가 규칙적인 신체활동을 실천한다면 혈당이 호전되고 합병증 발생이 줄어듭니다.
- 유산소 운동과 근력 운동을 병행하는 것이 좋습니다.

* 유산소 운동: 걷기, 뛰기, 자전거 타기 등 * 근력 운동: 팔굽혀 펴기, 덤벨 들기 등

- 유산소 운동은 하루 30분씩, 일주일에 3일 이상, 운동 쉬는 날은 2일 이상 되지 않도록 하고, 근력 운동은 일주일에 2회 이상 수행하는 것이 좋습니다.

③ 식사관리

- 혈당을 낮추고 적정 체중을 유지하기 위해 하루 전체 섭취 열량에서 500kcal를 줄입니다.

예) 피자, 치킨, 빵류 등

- 하루 섭취 탄수화물 양을 줄이는 것이 좋으며, 당질이 적은 식품으로 대체하여 섭취합니다.

예) 통곡류, 콩류, 채소, 생과일 등

- 소금은 하루에 작은 티스푼 하나(5g)보다 적게 먹습니다.

- 포화지방산과 트랜스 지방산이 많은 식품은 불포화 지방산이 풍부함 식품으로 대체합니다.

예) 생선, 견과류, 씨앗류 등

④ 좋은 생활습관 유지

- 금연하기 (전자담배도 포함)

- 음주는 혈당을 급격히 올리거나 떨어뜨릴 수 있어 당뇨 관리에 좋지 않습니다.

⑤ 정기적인 진찰과 검사

- 35세 이상 성인 또는 비만, 당뇨병의 가족력 등의 위험인자가 있는 19세 이상 모든 성인은 매년 당뇨병 선별검사를 하는 것이 좋습니다.

- 당뇨병 합병증 발생 여부를 확인하기 위해 정기적인 진찰과 검사를 받습니다.

* 심장병증, 신경병증, 망막병증, 심혈관질환 등