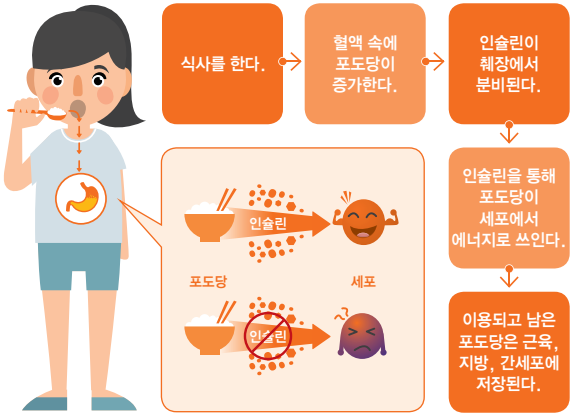
당뇨병이란?



당뇨병

체내에서 흡수된 포도당이 세포에서 에너지로 쓰이기 위해서는 췌장에서 분비되는 인슐린이라는 호르몬이 필요합니다. 당뇨병은 췌장에서 분비되는 인슐린이 부족하거나 인슐린이 우리 몸에 제대로 작용하지 못하는 질환입니다. 그래서 혈액 속의 혈당이 에너지로 이용되지 못하고 혈액 속에 쌓여서 고혈당 증상이 나타나게 됩니다.

포도당

포도당이란 탄수화물의 가장 작은 형태로 우리 몸에서 반드시 필요한 에너지원입니다. 포도당은 밥, 빵이나 국수 같은 밀가루 음식, 감자, 고구마, 옥수수, 과일, 설탕 등을 통해 섭취되며, 소장에서 혈액 속으로 흡수됩니다. 혈액 속의 포도당(혈당)은 인슐린에 의해 에너지원으로 이용되거나, 간과 근육, 지방조직 등에 저장됩니다.

당화혈색소

혈액의 적혈구를 구성하는 혈색소(헤모글로빈)에 포도당이 붙어 있는 상태를 말합니다. 당화혈색소는 최근 2~3개월 동안의 평균 혈당을 보여 주는 혈당 조절 지표로서 당뇨병 관리에 중요한 역할을 하고 있습니다.

자가혈당 측정 방법



1. 미지근한 물에 손을 잘 씻고 건조시킵니다.
2. 손을 따뜻하게 하고 심장 아래로 향하게 하여 손가락 끝으로 피를 모아줍니다.
3. 채혈침을 이용하여 채혈합니다(일부 제품은 시험지와 혈당측정기의 코드번호가 일치하는지 확인).
4. 통증이 가장 덜한 손가락의 가장자리를 순번을 정하여 돌아가며 채혈합니다.
5. 채혈침을 이용하여 채혈 후, 사용설명서에 따라 혈액을 시험지에 적십니다.
6. 측정 수치를 확인하고 혈당 기록지에 기입합니다.

TIP 혈당 측정 시 주의

- 매 시행 시마다 채혈침을 교환하는 것이 좋습니다.
- 채혈 부위는 손가락의 중앙보다는 양측 측면을 이용합니다.
- 억지로 피를 짜내지 말고 팔을 자연스럽게 아래로 향하게 하여 피가 한 방울 정도 맺히게 합니다.
- 채혈부위를 매번 바꾸는 것이 통증완화에 도움이 됩니다.
- 채혈침의 깊이에 따라 혈액량과 통증이 다르므로 적절한 채혈침의 깊이를 조절합니다.
- 시험지는 실온에 보관하며 항상 사용하기 전 유효기간과 혈당측정기의 코드와 일치하는지 여부를 확인해야 합니다.

대한의학회 Korean Academy of Medical Sciences
질병관리청

OPEN 출처표시 상업용금지 변경금지
공공누리 공공저작물 자유이용허락

나와 가족을 위한 당 뇨 병 예방과 관리 정보

대한의학회 Korean Academy of Medical Sciences
질병관리청

이 자료는 당뇨병을 예방하고 관리하기 위해서 모든 국민이 실천해야 할
5대 생활 수칙과 실천 방법을 제시하고 있습니다.
우리 모두 정기적인 검진을 받고 올바른 생활습관을 가져 당뇨병을 예방하기 위해 노력합시다.

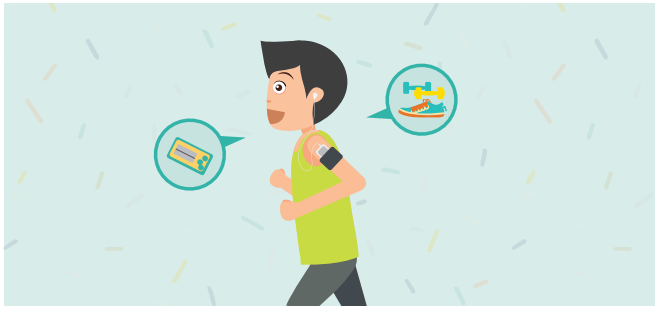
수칙 1 적정 체중과 허리둘레를 유지합니다.



· 정기적으로 체중과 허리둘레를 측정합니다.
· 꾸준히 식사를 조절하고 신체활동량을 늘려 표준체중과 적정한 허리둘레를 유지합니다.

– 표준체중 구하는 방법 : 키(m) x 키(m) x 22(여자는 21)
– 적정 허리둘레 목표 : 남성 90 cm (35인치), 여성 85 cm (33인치)미만

수칙 2 규칙적인 운동으로 신체활동을 늘립니다.



· 규칙적인 운동으로 신체 활동을 늘립니다.

① 자신이 좋아하는 운동으로 최소 2일에 한 번씩, 일주일에 3일 이상 시행
② 중강도(숨이 약간 찬 느낌이 있으나, 말을 할 수 있는 정도)로 하루에 30분 이상 시행
③ 운동을 시작하기 전과 후에 반드시 준비운동과 정리운동을 시행

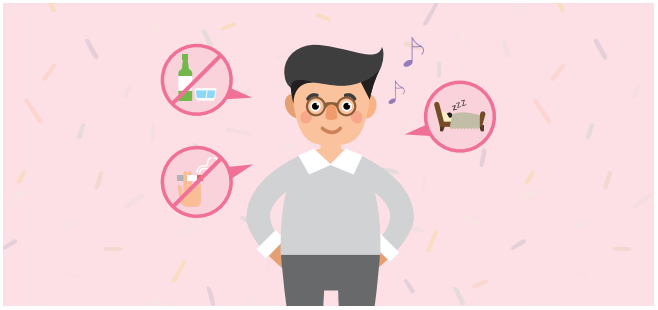
수칙 3 균형 잡힌 식단으로 골고루 제때에 식사합니다.



· 당뇨병 예방 관리를 위한 건강한 식단

① 기름으로 조리된 음식, 기름이 많은 고기는 삼가하기
② 생선과 들기름 같은 불포화지방산 섭취하기(불포화지방산 같은 좋은 기름도 열량은 높으므로 과다 섭취 시 살이 찔 수 있으니 주의합니다.)
③ 튀기는 대신 삶거나 굽는 요리방법을 이용하기
④ 미네랄 및 식이섬유가 풍부한 야채가 많이 포함된 식단을 이용하기(채소는 하루 300 g(일회용 비닐팩 2/3분량)이상 섭취합니다.)

수칙 4 좋은 생활 습관을 기릅니다.



· 적정 수면시간은 7~8시간이며, 숙면을 취합니다.
· 나만의 스트레스 관리법을 찾아 즐겁게 생활합니다.
· 금연을 반드시 실천하며 전문가의 도움을 받아도 좋습니다.
· 적정 음주량은 해당 주류 잔으로 남자는 하루 2잔 이하, 여자는 1잔 이하이며 과도한 음주는 피합니다.

수칙 5 정기적인 검진을 통해 위험 인자를 확인합니다.



· 국가건강검진을 반드시 받고 암 검진도 적극적으로 받습니다.
· 40세 이상이거나 비만인 경우에는 더 자주 받습니다.
· 40세 미만일 경우에도 위험 인자를 가지고 있는 경우에는 1년에 1회 이상 검진을 받습니다.
· 검진을 필요로 하는 당뇨병의 위험 요인

① 과체중 또는 복부비만인 경우
② 가족(부모, 형제자매) 중 당뇨병 환자가 있는 경우
③ 과거 검진에서 혈당이 '비정상'으로 나온 경우
④ 임신성 당뇨병이나 4 kg 이상의 거대아 출산력
⑤ 고혈압, 이상지질혈증, 심장 및 뇌혈관 질환을 동반한 경우

단위(mg/dL)

<table>
<tr><td colspan="2" rowspan="2">검사 방법(†)</td><td colspan="3">경구포도당부하 2시간 후 혈당(mg/dL)</td></tr>
<tr><td>〈 140</td><td>140 ~ 199</td><td>≥ 200</td></tr>
<tr><td rowspan="3">공복 혈당 (mg/dL)</td><td>〈 100</td><td>정상</td><td>(내당능장애)</td><td rowspan="3"></td></tr>
<tr><td>100 ~ 125</td><td>(공복혈당장애)</td><td>당뇨병 전단계</td></tr>
<tr><td>≥126</td><td colspan="2">당뇨병</td></tr>
</table>

(†) 정맥채혈 검사(자기혈당측정으로 진단해서는 안 됨)