

당뇨병이란?

- ✓ 혈액중의 **포도당**이 높아서 소변으로 포도당이 넘쳐 나오는데서 지어진 이름입니다.
- ✓ 포도당은 우리가 먹는 음식물 중 탄수화물의 기본 구성성분
- ✓ 탄수화물은 위장에서 소화효소에 의해 포도당으로 변한 다음 혈액으로 흡수됩니다. 흡수된 포도당이 우리 몸의 세포들에서 이용되기 위해서는 **인슐린**이라는 호르몬이 필요합니다.
- ✓ 인슐린은 **췌장 랑게르한스섬**에서 분비되어 식사 후 혈당을 낮추는 기능을 합니다. 만약 여러가지 이유로 인하여 인슐린이 모자라거나 성능이 떨어지게 되면, 체내에 흡수된 포도당은 이용되지 못하고 혈액 속에 쌓여 소변으로 넘쳐 나오게 되며, 이런 병적인 상태를 '당뇨병' 이라고 합니다.

혈당이 많이 높지 않을 경우에는 **증상이 없는 것이 대부분 !!**

삼다증상



다음



다뇨



다식

전신증상



체중 감소



피로감



식곤증



치주염



피부질환



시야 흐림

기타증상

음부 가려움증, 손발 저림, 피부감염 등

당뇨병 예방을 위한 관리

1. 올바른 식생활



다양한 식품을 과식하지 않도록 섭취하기

[곡류]+[살코기, 생선, 두부, 계란 중 한 종류 이상]
+[채소, 과일, 유제품]이 갖추어진 식사



혈당 상승을 지연시키는 섬유소 충분히 섭취하기

잡곡, 야채(쌈, 나물, 샐러드, 국 건더기),
해조류(김, 미역, 다시마) 등



혈당을 갑자기 많이 올리는 단순당 피하기

설탕, 물엿, 꿀, 사탕, 시럽,
초콜릿, 아이스크림 등



포화지방산과 콜레스테롤 섭취 줄이기

포화지방산이 많은 갈비, 삼겹살, 버터 등과
콜레스테롤이 많은 계란 노른자, 젓갈, 곱창 등

당뇨병 예방을 위한 관리

2. 알맞은 운동



운동의 효과를 높일 수 있는 중강도 운동하기

대화를 나눌 수 있지만 호흡이 짧아지며
약 10분 정도 운동을 하면 땀이 날 정도



지방과 탄수화물을 소비하는 유산소 운동하기

빠른 걷기, 수영, 자전거 타기 등 전신을
움직이는 운동 하루 30분 이상, 주 5회



근육의 양과 힘을 키워주는 근력 운동하기

아령(0.5~3kg)이나 밴드운동 주 3회



근육의 긴장을 완화시켜주는 스트레칭하기

운동 전 준비운동으로 부상 위험 줄이고
운동 후에는 마무리 운동

당뇨병 관리 목표

- 혈당 조절 목표

구분	정상수치	조절목표
공복혈당	70~100 mg/dL	80~130 mg/dL
식후2시간 혈당	90~140 mg/dL	<180 mg/dL
당화혈색소	5.7 %미만	6.5%미만

- 혈압 조절 목표

당뇨병의 만성 합병증의 하나인 신장과 혈관합병증을 예방하기 위해서는 철저한 혈압 관리가 중요합니다. 혈압이 120/80 mmHg 를 초과하는 당뇨병환자는 혈압을 낮추기 위하여 생활습관교정을 시행해야 하며, 진단 시 수축기 혈압 140 mmHg 이상 또는 이완기 혈압mmHg 이상인 경우 또는 생활습관 교정을 하였지만 혈압이 목표 혈압에 도달하지 못하는 경우 즉각적인 약물치료를 고려해야 합니다.

- 콜레스테롤 조절 목표

구분	조절목표
총콜레스테롤	180 mg/dL 미만
중성지방	150 mg/dL 미만
나쁜 (LDL) 콜레스테롤	100 mg/dL 미만
좋은 (HDL) 콜레스테롤	남: 40 mg/dL 이상
	여: 50 mg/dL 이상