

당뇨병 관리

【당뇨병의 관리】 당뇨병은 그 병의 특성상 대개 평생을 두고 다들어야 할 것으로 치료라는 말보다는 관리라는 말을 흔히 쓴다. 당뇨병 관리는 다음과 같은 다섯가지 사항에 그 목표를 두고 시행한다

- ◆첫째, 표준체중의 유지 둘째, 당뇨병 자가
- ◆증상의 호전 셋째, 당질대사와 지방질대사
- ◆의 개선 넷째, 합병증의 예방, 치료및 진
- ◆행방지 다섯째, 생산적인 생활의 영위 위

의 다섯가지 목표들 중에서 어느 것보다도 강조되어야 할 것은 다섯째 사항이다. 즉, 가능한 개인의 사생활을 영위하면서 관리하는 것이다. 예로서, 식사요법을 지나치게 그릇 강조하여 동료들과의 회식을 피해 혼자 돌아 앉아 도시락을 펼치는 것과 같은 비생산적인 관리를 하는 것은 전연 빛나간 관리인 것이다.



중을 다음의 공식으로 계산하여 여러 요인들을 고려한다.
표준체중 = [키(cm) - 100] × 0.9 (kg)
다음으로 식사요법의 제2 원칙은 교육이다. 성공적인 식사요법 교육을 위해서는 팀을 구성해서 시도해야 한다.
끝으로 식사요법의 제3 원칙은 다른 요법들(운동, 인슐린주사, 경구약)과의 조화시켜 식사요법에 지나친 맹신적 편중을 방지해야 한다.
이상의 식사요법은 주로 제2형(성인형) 당뇨병의 내용이며 제1형(소아형) 당뇨병의 경우에는 보다 식사의 정규성을 강조해야

네째, 당뇨병발(足)이 있을 때, 당뇨병의 운동요법 지침을 요약하면 다음과 같다.
첫째, 시작전에 자세한 의학적인 진단을 한다.
둘째, 능력과 흥미에 맞는 운동계획을 세운다.
셋째, 사전 안전교육을 받는다.
네째, 6개월후, 12개월후 그리고 매년 운동에 대한 적합성 여부를 다시 검사한다.
경구혈당강하제의 부작용으로는 저혈당증, 알레르기성피부반응, 위장장애, 간장애, 혈액장애, 알코올내성저하, 권태감, 현기증, 탈모등의 여러가지가 있다. 그

학적 방법을 이용한 사람 인슐린의 합성에 성공하여 사용하고 있으나 아직까지는 순수인슐린에 비해 효과면에서 큰 차이가 없다. 그러나 유전공학의 발달에 따라 더욱 개선될 것이다.

교 육

병에 따라서는 그저 의사의 적절한 처방에 따르기만 하면 되는 것들이 많다. 그러나 당뇨병의 경우는 다르다. 당뇨병의 경우에는 스스로 결정하여 시행해야할 상황에 종종 부딪치는 까닭이다. 그러므로 환자는 당뇨병에 관

◆ 당뇨병의 예방

당뇨병관리의 이상은 당뇨병을 완전제거하는 것이다. 그러나 아직은 불가능한 일이다. 그러므로 더욱 강조되는 것은 예방이다.
당뇨병은 두가지 요인, 즉 유전인자와 환경인자에 의해 유발된다. 아무리 유전인자를 물려받았다 하더라도 환경적요인이 보태어지지 않으면 당뇨병으로 발현되지 않는다.
결국 당뇨병의 예방은 무엇보다도 환경요인들을 피하는 것인데, 여러가지를 종합하여 당뇨병의 예방을 요약하면 다음과 같다.
첫째, 비만을 피하자. 과식과 편식을 삼가고 늘 적당한 운동을 하여 표준체중을 유지하도록 한다.
둘째, 스트레스를 풀자. 정신적, 육체적 스트레스를 넉넉한 여유를 가지고 그때 그때 털어내고 과로를 피하고 무절제를 삼가자.
셋째, 임신중엔 특히 조심하자. 가족중에 당뇨병환자가 있는 사람이 임신할 경우에는 보다 세심하게 발병여부를 관찰한다. 그리고 자녀는 가능한 들까지만 낳는게 좋다. 셋이상은 자녀를 낳은 여자들에서 당뇨병의 빈도가 두드러지게 증가하는 것은 잘 알려진 사실이다.
네째, 약물을 남·오용말자. 부신피질호르몬제, 경구용피임약, 경구용이뇨제중 일부, 자율신경 자극제등의 과·남용은 중요한 환경인자이다.
다섯째, 정기적 당뇨병 검사를 받자. 특히 가족력이 있는 사람은 40세 전후부터 보다관심을 가져야 한다. 모든 병이 그렇지만 보다 빠른 발견이야말로 가장 좋은 관리의 지름길이다.

늘 적당한 운동을 실시 標準체중을 유지해야 40代 이후엔 정기적 糖尿病 검사 실시 바람직

하고, 절대로 배고프게 해서는 안 된다. 그 이유는 배고픔은 아이들의 신체적 성장발육의 부진뿐 아니라, 보호자 몰래 음식을 훔쳐 먹게 되어 정신적 발육에도 이상을 초래하는 까닭이다.

러므로 반드시 혈당의 추구검사에 따라 투약되어야 하며, 특히 경구혈당강하제를 쓸 것인 지의 여부는 극히 신중을 기 하여야 한다.

한 지식들을 많이 습득하여야 하는데 이상적인 교육체계를도 식하면 그림 1과 같다.

경구혈당강하제

경구혈당강하제를 투여하여 효과를 얻을 수 있는 조건들은 다음과 같다.
첫째, 제2형 당뇨병, 둘째, 발병한지 5년미만 셋째, 비만할 경우 넷째, 당뇨병혼수의 과거력이 없는 환자 다섯째, 공복혈당이 2백mg%미만인 경우 여섯째, 하루에 20~30단위의 인슐린량으로 혈당조절이 잘되는 경우 일곱째, 식사, 운동요법만으로 조절이 안되는 경우.
흔히 사용하는 혈당강하제는 설폰닐요소제제가 있다.

인슐린 주사

인슐린은 대개 다음과 같은 경우에 적응이 된다.
첫째, 제1형 당뇨병 둘째, 당뇨병 혼수 셋째, 큰 수술을 할 때나 중증의 감염증이 걸친 경우 넷째, 임신 중 다섯째, 간, 신장등에 뚜렷한 합병증이 동반 여섯째, 경구혈당강하제로 조절이 안되는 경우

최근까지 써오던 재래인슐린(NPH, RI)은 소나 돼지의 췌장에서 추출하는 과정에서 여러가지 불순물의 제거가 완전하지 못해 인슐린에 대한 항체의 출현으로 인슐린저항성, 주사부위통증, 지방위축 및 비대, 인슐린알레르기등의 부작용이 흔했다. 따라서 보다 개발된 재처리과정을 거쳐서 가능한 순수한 인슐린을 추출하거나 인슐린분자구조에 변형을 가하는 방법에 의해 새로운 인슐린을 개발하여 국내에서도 널리 쓰이고 있다. 또한 유전공

운동요법

운동요법은 당뇨병에서 당질대사를 개선시키고 표준체중을 유지하게 하고 동맥경화등의 심장혈관계의 합병증을 개선시키며, 무엇보다도 생활을 활력있고 편안하게 해준다. 그러나 운동요법은 다음과 같은 경우에는 금해야 한다.
첫째, 혈당이 잘 조절되지 않아 혈당이 250mg%이상이고, 변화가 심할 때.
둘째, 심한 동맥경화.
셋째, 심한 망막증.

첫째, 혈당이 잘 조절되지 않아 혈당이 250mg%이상이고, 변화가 심할 때.

〈표 1〉 당뇨병관리의 평가기준

항 목	기 준
체 중	표준체중범위내
요 당	음성
요 케톤	음성
혈 당	정상범위
당화혈색소 (H6A1c)	6%미만
혈청지질 (콜레스테롤, 중성지방)	정상범위
합 병 증	개선 또는 정지

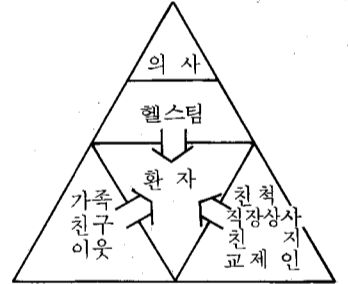
위의 여섯가지 사항외에도, 소아에서는 정상적인 성장발육을 고려해야 하고 여자들의 경우에는 임신, 분만, 생리 등의 특수 상황을 참작한 별도의 목표를 세워야 한다.
당뇨병관리목표의 달성 정도를 판정하기 위한 객관적인 기준들을 정리하면 대개 다음의 표 1과 같다.

당뇨병의 관리방법은 크게 식사, 운동, 경구혈당강하제, 인슐린주사, 교육등의 다섯가지가 있다.

식사요법

당뇨병관리의 중요한 기본은 식사요법이다. 그런데 대부분의 사람들은 당뇨병의 식사요법은 마치 음식을 제한하거나 아니면 특정식품을 찾아 먹는 것으로 크게 오인하고 있다. 절대 그렇지 않다. 당뇨식사요법은 먹고 싶은 음식을 제한하거나 금하는 것이 아니라 자기 좋아하는 식품을 스스로 선택하여 즐기게끔 하는 것이다. 즉, 당뇨교육을 통하여 충분한 올바른 지식을 습득하여 구미에 맞는 음식을 즐기는 것이다.

당뇨병의 식사요법에는 몇가지 원칙이 있다.
우선 알맞는 열량(칼로리) 섭취가 필요하다. 이를 위하여는 총 열량의 조절, 3대영양소(당질, 지질, 단백질)의 균형있는 섭취, 그리고 비타민, 무기질의 적절한 공급이 이루어져야 한다. 이때에 알맞는 열량은 환자의 체중, 나이, 직업, 성별, 건강상태, 활동량 등에 따라 정해지는데 대개는 표준체



〈그림 1〉 당뇨병 교육의 이상적 체계



휴대용 혈당측정기는 환자및 일반인이 병원에가는 번거로움이 없이 가정, 직장및 여행중 본인 스스로 혈당치를 측정하고 당뇨병을 치료하는데 필요한 소형혈당측정기입니다.

- 특 징 :**
- 한방울의 혈액(血液)으로 측정(測定) 됩니다.
 - 측정범위 : 0~1,000mg/dl
 - 물로 닦을 필요가 없음
 - 날짜, 회수, 혈당치가 동시 100회까지 기억 재생됨
 - 검사 비용이 적게들고 간편한 휴대가 됩니다.
 - 검사 시험지(Strip)을 냉장고 보관이 아닌 실온 보관으로 변질될 우려가 없음.

제조원 : **DIC Kyoto DAIICHI**
판매원 : **정우양행**
서울시중구충무로 3가24-14(경북빌딩 101호)
전화 : 276-0277
276-0278

※당뇨신문
“소망” 구독을 원하시는 분은 아래 주소로 연락바랍니다.
보내실곳 : “대한당뇨협회”
서울시중구충무로 3가24-14
경북빌딩 101호
TEL : 265-9822