



이독자들의 건강공급증,
당해드립니다.



Q 저는 당뇨를 앓은지 약 4년 정도 되었습니다. 물론 아침·저녁으로 당뇨약을 먹고 있습니다. 약을 복용하면 식전 80 ~ 100mg/dl 이하이고 식후 2시간은 130 ~ 190mg/dl 정도 입니다. 이런 경우 당뇨병이 치료되었다고 이야기 할 수 있는 것이지요?

물론 고혈압이 있어서 함께 복용하는데 고혈압약은 아침에만 복용합니다.

그리고 매일 아침마다 약 4.5Km를 걷고 있습니다. 아침에 걷지 않고 혈당을 측정하면 평상시 보다 식전이나 식후가 모두 10 ~ 15mg/dl 정도 높게 나옵니다.

아울러 당뇨병의 합병증은 어떤 병들이 있는지요? 알려 주시면 대단히 감사하겠습니다.

A 정상인의 혈당치는 식전에 100mg/dl 미만이고, 식후 2시간에 140mg/dl 미만입니다.

식전에 126mg/dl 이상이거나 식후 2시간에 200mg/dl 이상이면 당뇨병이라고 진단을 합니다. 당뇨약을 복용하지 않은 상태에서 이 사이 혈당을 나타내면 '내당능장애' 즉 당뇨병 전단계로 당뇨관리를 시작해야 하는 시기입니다. 당뇨병은 완치되는 병이 아니라 항시 당뇨관리를 하여 정상인의 혈당범위 내에서 정상인 처럼 건강한 삶을 유지해 나가는 것입니다.

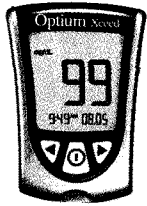
당뇨병은 식요법, 운동요법과 더불어 약물요법을 병행하면서 적절한 관리가 되어야 하는 병입니다. 다시 말해서 꾸준한 관리가 필요한 병입니다.

매일 걷기운동을 하는 것 또한 당뇨병관리 중의 하나로 좋은 방법입니다. 걷기는 혈당을 조절해주는 가장 효과적인 운동법으로 당뇨병환자에게 가장 추천되는 운동입니다. 무리하지 말고 꾸준히 매일 걷기 운동 할 것을 권합니다.

그리고 당뇨합병증은 머리부터 발끝까지 오는 병이라고 생각하시면 됩니다.

당뇨관리가 되지 않는다면, 몸 구석구석 어느 곳에서나 발생할 수 있는 게 당뇨합병증입니다. 대표적인 당뇨합병증으로 뇌졸중, 관상동맥질환, 당뇨병성 신증, 당뇨병성 망막증, 당뇨병성 신경병증 등이 있습니다.

1월호 <월간당뇨>를 꼼꼼히 읽으셨나요?



익시드(2개)
협찬: 한국에보트(주)



코드프리(5개)
협찬: (주)SD



그린비아
협찬: 정식품



베료자
협찬: 고려인삼공사

다음 문제의 정답을 아래 엽서에 적어서 보내주세요. 정답을 맞으신 분들 중 7명에게는 혈당측정기를, 5명에게는 그린비아, 2명에게는 베료자를 선물로 드립니다. (1월 20일까지 도착한 엽서에 한함) *전화번호 기재요망
<월간당뇨> 독자 여러분들의 많은 참여 바랍니다.

문제) 공복혈당은 00mg/dL,
식후 2시간 혈당은 00mg/dL 수준으로 유지하는 것이 좋다.

12월 당뇨퀴즈 정답 ② X

12월 당뇨퀴즈 당첨자

- **혈당기** 김영희/부산시 금정구 한승자/경주시 남산동 최승준/경기도 용인시
임현숙/충남 천안시 이순자/경기도 화성시 박선자/부산시 진구
김수애/서울시 관악구
- **그린비아** 문진순/경기도 장일환/서울시 서대문구 김향숙/서울시 중구
이현수/서울시 관악구 이근희/대구시 달서구
- **베료자** 김창근/서울시 도봉구 서길자/대구시 동구

• 독자 한마디 •

이순락 회원: 최식소식, 건강정보 주셔서 감사합니다.

이재열 회원: 새해에도 알찬 정보를 부탁드립니다. 그리고 더욱더 건강한 협회가 되기를 기원합니다.