

전문가들이 권하는,

# 당뇨인이 꼭 알아야 할 50가지

## ■ 제 1형, 제 2형 당뇨병

1. 혈당을 올리고 내리는 것이 무엇인지 배워야 한다.

문제가 발생하면 먼저, 의사의 처방대로 약물을 알맞게 복용했는지 점검하고, 그 다음 규칙적인 식사와 운동에 변화가 있었는지 체크해 보면서 혈당이 제 위치에 돌아오도록 한다.

혈당이 조절 범위를 벗어날 때에는 대부분 주변에서 흔히 일어나는 알만한 원인 때문이므로 잘 점검해 봐야 한다.

2. 콜레스테롤 수치를 정상으로 유지해야 한다. 식사와 운동만으로 도저히 콜레스테롤 조절이 안 될 때에는 주치의 또는 당뇨 전문가와 상의하여 콜레스테롤을 낮추는 약물을 복용하도록 한다.

3. 담배를 피워서는 안 된다.

4. 1년에 한번 꼭 신장 기능 검사를 받아야 한다.

5. 족부에 이상이 생겼는지 당뇨 전문 교육자나 주치의에게 체크를 받도록 한다. 또한, 발을 관리하고 욕안으로 점검하는 법을 익혀서 매일매일 점검하도록 한다.

6. 눈과 신장에 생길 수 있는 질환을 예방하고, 만약 질환이 있다면 그 전이를 막기 위해서 혈압을 130/85 이하로 유지한다.

7. 남성의 발기부전도 치료될 수 있다.

8. 치과 검진은 6개월에 한번씩 받도록 한다.

9. 가정에서 하는 자가 혈당 검사법이 잘 맞는지 당뇨 전문 교육자에게 시범을 보이면서 점검을 받는다.



10. 해마다 당화혈색소(HbA1c) 검사를 받는다.
11. 1년에 한번 꼭 안과 질환 검사를 받도록 한다.
12. 신경 질환의 통증은 사람을 미칠 듯 괴롭게 할 뿐 아니라, 치료하기도 힘들다.  
1단계, 혈당을 조절 범위 내에서 잘 유지하도록 한다.  
2단계, 의사의 처방 없이 살 수 있는 통증치료제, TENS(신경에 자극을 주는 것)나 캡사이신 성분의 크림(근육이나 뼈의 통증 보다는 피부의 통증일 때)을 사용한다.  
3단계, 처방 조제약을 사용한다.  
트리클릭스(우울증 치료제), 페노타이아진(정신치료제), 또는 간질병 치료에 사용하는 약물이나, 불규칙적인 심박동 치료에 사용하는 약물은 반드시 의사의 처방에 따라서 사용한다.  
통증 치료에 경험이 많은 당뇨 전문 의료진과 함께 치료하는 것이 가장 좋은 최선의 방법이다.
13. 조금 더 강도를 높여서 일하도록 한다. 당뇨병 관리의 향상을 위해서 할 수 있는 일이 또 무엇이 있는지 주치의에게 물어 본다.
14. 우울증은 비당노인 보다 당뇨인에게서 발생 비율이 더 높다. 만약에 우울증에 빠지면, 우울증에서 탈피하도록 애쓰지 말고 차라리 정신과 전문의를 찾아가서 상담을 받는 것이 좋다.  
우울증은 반드시 치료 가능하다.
15. 10대의 청소년기는 당뇨병 관리하는데 있어서 무척이나 힘든 특별한 시기이다. 호르몬의 변화도 생기고, 중학교, 고등학교, 대학교 등의 진학으로 인한 생활의 변화가 따르고, 부모님으로부터 독립하고자 하는 욕구도 생긴다. 이러한 여러 가지 스트레스의 원인을 먼저 파악해야 한다. 만약, 이러한 스트레스에 빠져있다면 자신이 가장 신뢰하는 믿음직한 사람을 찾아가서 도움을 청하도록 한다.
16. 외출하기 전에는 반드시 신발의 내부를 체크하고, 절대 맨발로 외출해서는 안 된다.
17. 자신이 살고 있는 지역에서 실시하는 당뇨 교육 프로그램이 있는지 알아보고 잘 이용하도록 한다.
18. 당뇨병에 관한 모든 것을 읽어보도록 한다. 책, 잡지, 인터넷 등을 활용한다.

(권위 있고 믿을 만한 곳에서 제공한 소식을 접하도록 한다. 잘못된 당뇨관리법은 오히려 안 듣느니만 못하다.)

19. 새로운 의학정보에 귀 기울이도록 한다. 새로운 의학기술이나 처방법 등의 용어를 잘 알아두는 것이 좋다.

20. 손톱과 발톱은 둥글리지 않고 일직선으로 잘라서 정돈한다. 발의 건강을 위해서 보습제를 발라주고, 땀이나 물에 푹 젖은 상태로 발을 방치해서는 안 된다.

21. 신발을 신었을 때 물집이 생겼다면, 다시는 그 신발을 신지 않도록 한다.

22. 혈당 측정을 할 때, 채혈 방법을 다양하게 시도해 본다.

손가락 측면에 채혈기를 대고 편치해서 혈액이 주르륵 흐르지 않고 한 방울만 단아하게 검사 용지에 떨어뜨리도록 한다. 여러번 연습해서 조금 덜 아프고 깨끗하게 채혈하는 방법을 익히도록 한다.

23. 직업을 선택할 때 건강한 당뇨 관리에 가장 큰 영향력을 주는 것이 무엇인지 먼저 고려해 보도록 한다.

24. 모든 일을 긍정적으로 생각한다.

자기 자신에게 말하기를 “나는 내 당뇨병을 조절할 수 있다. 당뇨병이 날 조절하도록 놔둬서는 안 된다.”

## ■ 식사의요법

25. 매일 매일 야채를 6단위 이상 섭취하도록 한다.

26. 동물성 지방 같은 포화지방산의 섭취를 제한한다.

27. 매일 6~8컵의 물을 마신다.

28. 지금하고 있는 식사의요법이 영양학적인 목표에 잘 맞는지 영양사와 점검해 본다.

29. 건강한 식생활을 위하여 가능한한 식사의요법에 관하여 많이 배운다.



30. 음식에 포함되어 '눈에 띄지 않는' 당분의 섭취를 되도록 피한다.

■ 인슐린요법

31. 혹시나 발생할 수도 있는 저혈당증의 처치를 위해서 항상 포도당이나 설탕과 같은 당류를 가지고 다닌다.

32. 인슐린주사 맞는 부위를 그리는 법과 주사 놓는 방법이 올바른지 당뇨 교육자 또는 주치의에게 시범을 보이고 평가를 의뢰한다.

33. 인슐린주사량을 조절하는 방법을 잘 익혀서 생활 속에서 적용할 수 있도록 한다. 인슐린에게 지배되는 "의존적인" 생활을 하지 않도록 한다.

34. 1회용 주사기로 주사 맞는 법이 자신과 잘 맞지 않는다고 여겨지면, 인슐린 펌프, 인슐린 펜, 바늘 없는 제트주입기 등의 사용을 고려해 본다.

35. 운전하기 전에 반드시 혈당을 체크해 본다.

36. 운전 중에 저혈당 증세가 느껴지면, 차를 길가에

대고 저혈당 상태를 처치한 다음 조수석으로 바뀌어 앉는다.  
(설폰닐 요소계 혈당강하제를 복용하는 경우에도 해당된다.)

■ 소아 당뇨 어린이

37. 항상 취침 전에 간식(야식)을 먹도록 한다.

38. 항상 인슐린주사, 저혈당 대비 용품, 간식 등의 당뇨 용품을 휴대하도록 한다.

39. 혈당이 계속 떨어진다고 느껴질 때, 혼자서 간호사를 만나서는 안 된다.

40. 부모님께 자신의 당뇨병에 대하여 솔직히 터놓고 이야기해야 한다.

41. 당뇨병 때문에 운동장에서 뛰어 노는 것을 방해 받아서는 안 된다.

42. 항상 인슐린을 가지고 다닌다.  
(가끔 이플 때에는 인슐린 양을 줄여야 할 때도 있다. 또한 질병이 생기면 반드시 소변의 케톤

검사를 해보아야 한다.)

### ■ 운동요법

43. (주치의가 허락한다면) 주 3회 이상 운동을 한다. 자신이 좋아하는 운동을 선택하여 지속적으로 하도록 한다. 운동을 규칙적으로 하는 것이 좋다.
44. 하루에 2회 이상 스트레칭 체조를 한다. 스트레칭이나 운동 전에는 반드시 준비운동을 한다. 스트레칭과 운동 시에 숨을 참거나 멈춰서는 안 된다.
45. 한바탕 운동을 하고 난 후에 저혈당 증세가 올 수 있으니 잘 살펴보아야 한다. 저혈당증은 운동 후 6시간에서 10시간 사이 아무 때나 나타날 수 있다.
46. 만약 제 1형 당뇨병이 있으면서 공복시 혈당이 250mg/dl 이상이라면, 혈당이 정상조절 범위로 내려갈 때까지 운동을 해서는 안 된다.
47. 인슐린주사 후 몇 시간 내에 운동을 하고자 한다면, 속효성 인슐린(R) 주사를 근육에 맞지 않도록

한다.

### ■ 임신

48. 가능한한 가장 먼저 해야할 일은 계획을 잘 짜야 한다. 당뇨병 전문 의사이며 임산부 치료에 경력이 많은 전문의를 찾아가서 당뇨 교육 간호사, 영양사, 안과 의사, 산부인과 의사와 같이 협력하여 치료하도록 한다.
49. 혈당 관리를 엄격히 조절하는 것 만큼 임신 유지, 관리에 성공적인 것은 없다. 임신 기간 동안 반드시 식사 전 후에 혈당검사를 하도록 한다.
50. 갑작스런 저혈당증에 대하여 알고 있어야 한다. 임신 10주에서 16주 사이가 가장 위험한 시기이므로 주의해야 한다. 참고