

당뇨병 관리는 이렇게

당뇨병도 분명히 하나의 병이다. 혈액 중의 포도당의 농도가 정상보다 높은 상태가 계속되는 병으로서, 그로 인하여 몸의 여러 부분이 장해를 받게 되는 것이다.

병이기 때문에 당뇨병 전문의사에게 적절한 검진을 받고, 환자 스스로가 당뇨병에 대한 공부를 해야 한다. 정기적으로 검진을 받으면서 바른 치료를 계속하면 정상인과 같이 건강한 나날을 보낼 수 있으나, 방치하면 여러 가지 합병증으로 괴로움을 당하는 결과를 가져오게 된다.

때문에 당뇨병 치료는 반드시 신뢰할 수 있는 당뇨병 전문의를 찾고 자기 스스로 노력하는 일에서부터 시작하는 것이다. “왜 이렇게 되도록 방치해 두었습니까?”라는 질문에 ‘그 동안 별로 아프거나 불편하지도 않았고, 활동하는데 아무런 지장도 없었기 때문에’라는 이유로 당뇨병이라는 진단을 받고서도 전혀 치료하려고 하지 않는 사

람이 실로 많다. 또는 어떤 기회에 당뇨병이 발견되었는데도 당뇨병이라는 소리가 듣기 싫고 생활하는데 부담스러워 숨기고 지내면서 병의 상태를 악화시키는 사람도 많이 있다.

당뇨병이란 의심이 있다면 정확한 검사를 받도록 하자

당뇨병은 발병초기에 정확한 치료를 시작하면, 당뇨병이 아닌 건강한 사람 이상으로 충실한 인생을 보낼 수 있다.

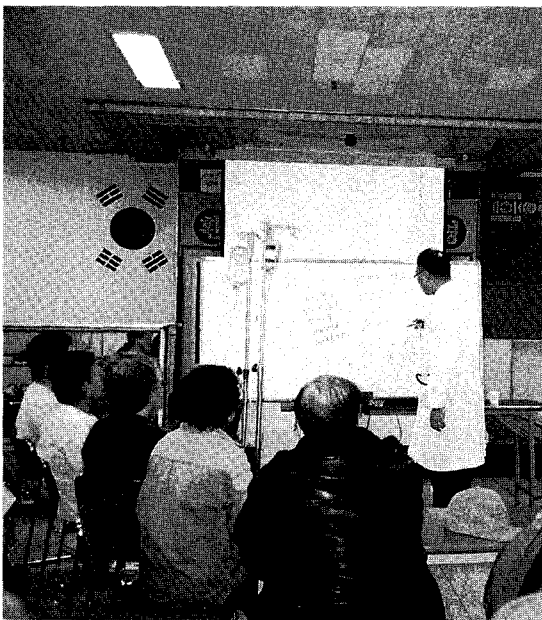
그러나 자신이 당뇨병이라고 알고 있으면서도 치료도 하지 않고 방치하다가 중대한 합병증으로 고생하는 환자가 주변에 많이 있다. 일상생활에 지장이 없어 당뇨병을 무관심하게 방치했다는 환자들이 지장이 없으니까 당뇨병을 무관심하게 방치했다는 환자들이 의외로 많다.

당뇨병의 의심이 있다고 들으면 곧바로 당뇨병 전문의를 찾아가서 정밀검사를 받고, 당뇨병이라는 진단이 내려지면 의사로부터 치료방법을 지시 받아, 자기의 일상생활을 다듬기 시작함으로써 비로소 당뇨병과 현명하게 사귀면서 사는 출발이 된다는 사실을 기억하도록 한다.

혈당이 잘 조절되어 있는지, 합병증이 나타나고 있는지 등의 변화와 검진 등은 오직 병원에서 주치의만이 할 수 있는 것이다. 그리하여 주치의의 지도와 당신이 갖고 있는 당뇨병에 대한 지식이 합하여져 당신의 일상 생활 속에서 당뇨병 치료와 관리의 방향을 잡아나가는 것이다.

궁금한 점이 있다면 꼭 질문을 하자

당뇨병이라고 진단이 내려지면 하루라도 빨리



전문 주치의를 찾고, 작은 변화라도 반드시 검진을 받도록 한다. 주치의와 2인 3각인 것을 늘 마음에 두고 당뇨병의 올바른 치료를 적극적으로 실천하는 생활만이 합병증을 막을 수 있다.

환자 스스로 치료의 주체가 되기 위해서는 치료의 기둥이 되는 식요법과 운동요법의 적절한 방법, 또는 당뇨병의 실상에 대한 지식을 적극적으로 공부하고 터득하는 것이 중요하다.

일상생활 속에 당뇨병을 관리하는데 의문이 나는 점이나, 몸에 어떠한 이상을 느끼면 주치의에게 서슴없이 물어보는 것도 필요하다. 모르는 것은 몇 번이고 물어보고 배워야 하며, 귀찮다고 외면해 버리는 것은 절대 금물이다. 모든 병 관리의 근간을 만드는 힘은 아는 것이다.

과거에 의료의 세계에서는 '환자는 자기 병에 대해서 알 필요가 없고 따르기만 하라'는 풍조가 강했다. 즉 의사는 환자에게 병에 대해서 얘기해 줄 필요가 없고 환자는 오로지 의사가 하는대로 따르기만 하면 된다는 사고였다. 그러나 대부분의 만성질환의 치료에 있어서는 그러한 사고방식이 절대적으로 잘못된 것이라는 지적으로, 지금은 적극적으로 환자에게 병의 실상을 알려 주어야 한다.

외과적 수술이라면 의사의 수술에 몸을 맡기는 수밖에 없으나, 당뇨병의 치료에 있어서는 병 치료는 의사가 할 것이고 환자 자신은 무지하다면 올바른 당뇨관리가 이루어지기 어렵다. 의사에게 질문을 하고 의사의 지시를 이해하기 위해서는 환자 자신도 공부를 해야 한다.

궁금한 것이 있는데도 의사에게 질문을 할 수 없다는 것은 당뇨병에 대한 기초지식이 없어 무엇을 어떻게 질문해야 할지 모르기 때문도 있으므로.

정기적인 진찰 시에도 검진한 혈당치나 혈압도 의사에게 물어서 당뇨수첩에다 기록하는 일은 중요하다. 이렇게 환자의 태도가 자기의 병에 적극적인 때 의사들은 보다 깊은 관심을 가지고 대할 것이고 적극적으로 도움을 줄 것이다.

당뇨병 교실을 이용하라

당뇨병 환자가 날로 증가하고 있고 조기치료의 중요성이 강조되면서 교육과 치료를 큰 기둥으로 하여 당뇨병 교실을 개설하고 있는 병원들이 점차 늘어나고 있다. 그러나 전국적으로 볼 때 아직도 적은 숫자이다. 혈당조절이 잘 안되고 의사로부터 보다 적극적으로 치료하도록 받은 사람은 치료와 함께 당뇨병 교실에서 하는 교육을 열심히 받을 필요가 있다. 당뇨병 교실에 나가면 올바른 당뇨관리 교육을 받을 수 있는 이점 말고도 동병상련의 아픔을 함께 나눌 수 있는 환자들과의 시간도 얻을 수 있어 여러모로 도움이 된다.

배우자 중 한 사람이 당뇨병이면 함께 당뇨병이라고 생각하라

당뇨병의 올바른 치료와 관리는 일상생활 속에서 실천을 해야 한다. 그러기 위해서는 가족들의 절대적인 협조가 필요하다. 그 중에서도 배우자의 협력은 더할 나위가 없다. 올바른 당뇨병 관리에 필요한 지식과 실천을 부부가 함께 해 나가는 것이 바람직하다. 배우자가 당뇨병이라는 진단을 받은 날부터 함께 당뇨병 치료와 관리에 대하여 얼마나 관심을 갖고 열심히 협력하느냐 하는 것이 중요하다. 서로 상대를 소중하게 아끼는 마음에서 당뇨병 극복이라는 공통의 의지가 두 사람의 애정을 더욱 깊게 할 것이고, 당뇨병은 더욱 관리가 잘 될 것이다. 