

# 애독자세상

본 코너는 <월간당뇨>를 보시는 독자 여러분들의 질문과 건의사항을 모아 답변과 방향을 제시하는 코너입니다. <월간당뇨>를 보고 당뇨관리에 관한 궁금한 점, 그 달 내용에 관해 의문 나는 점, 당뇨관리를 하면서 궁금한 점 등을 엽서를 통해 보내주시면 성실하게 답변해 드리겠습니다.

**혈당측정용 시험지를 의료보험 혜택을 받을 수 있도록 해주세요.**

현재 본 협회에서는 혈당측정을 하기위한 시험지(스트립)를 구입할 때 보험혜택을 받을 수 있도록 꾸준한 노력을 하고 있습니다. 보건복지부의 담당자를 만나기도 하며, 여러 정부 정책가들을 만나 지속적인 대화를 하고 있습니다. 국가에서도 당뇨에 대한 심각성을 느끼고 있기에 조만간 당뇨병환자들을 위한 정책이 나올 것으로 예상됩니다.

당뇨30년차, 71세, 인슐린 주사와 혈당강하제 복용하는데 아침 공복 혈당이 110~115mg/dl 입니다. 그런데 운동을 1~2시간 정도하면 혈당이 180~190mg/dl 오르는데 이유를 알고 싶습니다.

운동을 하시기 전에 식사를 드시고 하셨는지요? 식사를 드시고 운동을 하셨는지, 공복상태로 운동을 하셨는지를 알 수가 없어서 정확한 답변을 드릴수가 없네요. 자세한 상황을 다시 한번 보내주시면 상세히 답변해 드리겠습니다.

저는 우측 하지를 절단한 당뇨병환자입니다. 상체, 즉 팔 운동으로도 운동 효과가 있는지요? 혈당이 내려가는지요?

물론입니다. 하지 한쪽을 절단한 상태라면 보조기구를 사용해 무리해서 걷는 운동 보다는 근력을 키울 수 있는 운동을 하는 것이 좋습니다. 걷는 운동을 무리해서 하면 다른 한쪽 다리에 무리가 와서 오히려 관절에 이상이 생길 수가 있으므로 주의해야 합니다. 따라서 근육에 힘을 줬다 폈다 하는 근력운동이나, 물을 담은 펌트병을(무겁지 않게) 들고 움직여 주는 것도 도움이 됩니다. 의족이나 목발을 사용하는 환자의 경우 팔의 근육이 중요하기 때문에 스트레칭과 근육을 키워주는 운동을 시간을 길게 해서 하는 것이 좋습니다.

**신장합병증과 당뇨 망막증에 관한 내용을 알고 싶습니다.**

당뇨병성 신장합병증은 <월간당뇨> 2006년 11월호에 특집으로 다룬바가 있습니다. 11월호를 참고하시면 많은 정보를 얻으실 거라 예상됩니다. 당뇨병성 눈합병증의 경우 2006년 9월호에 상세하게 나와 있습니다. 지난호를 참고하시면 충분한 공부 되실거라 생각합니다. (지난호가 없으시면 협회에서 구입하실 수 있습니다.

**당뇨병환자의 변비의 원인과 치료법을 알려주세요.**

당뇨병으로 인한 변비의 원인은 아직 분명하지 않으나 고혈당으로 인한 자율신경계의 장애 때문에 발생된다고 추측되고 있습니다. 당뇨병환자의 변비는 위낙 흔하기 때문에 대부분 자가 치료를 하는데, 규칙적인 운동, 적절한 수분 섭취, 섬유소가 많은 음식을 섭취하는 것이 좋습니다. 필요에 따라 약을 복용할 수 있으나 오히려 설사를 일으킬 수 있으므로 의사와 상의해 신중히 복용해야 합니다.