

# 2008 당뇨병 건강 스케줄

## 1월

### 〈독감과 고혈압 주의!〉

1~3월은 독감을 조심해야 하는 시기, 독감이 유행하고 있을 때에는 외출 후 반드시 양치질을 하고, 자주 손을 씻으며 비타민과 항산화제가 풍부한 채소, 과일 등을 충분히 섭취한다. 특히 겨울은 고혈압 환자 및 동맥경화 환자들에게 치명적인 계절이다. 추운 날씨 속에서 갑작스런 운동은 혈압상승의 원인이 되며 이는 협심증, 뇌졸중으로 이어진다.

#### ★당뇨인★

- 당화혈색소 검사하기!
- 독감 예방접종 맞기!
- 우울증 조심!

## 3월

### 〈환절기 감기 조심!〉

3월은 기온이 급격하게 변화하는 시기로 신체가 주변 환경에 적응하기 어려운 면역력이 떨어지기 쉽기 때문에 감기에 잘 걸리게 된다. 평소 비타민이 풍부한 과일이나 채소 등을 충분히 섭취하도록 하고 적절한 보온과 청결을 유지하여 감기를 예방하도록 한다.

#### ★당뇨인★

- 날씨변화로 인한 식욕상승 주의!
- 호흡기 질환 조심!

## 2월

### 〈우리 가족 건강검진!〉

한해를 건강하게 보내기 위한 건강 점검이 필요한 시기. 아버지는 대장암·간암·고혈압·고지혈증, 어머니는 유방암·자궁암등에 대한 검사가 필요하다. 새학기가 시작되는 시기이므로 방학을 이용하여 학업에 방해가 될 수 있는 축농증이나 중이염, 비염 등을 치료해 주는 것이 좋다. 또 취학전 아동은 초등학교에 입학하기 전 필요한 예방접종을 미리 해두도록 한다.

#### ★당뇨인★

- 꾸준한 혈당검사
- 매일 발 들여다보기!

## 4월

### 〈알레르기, 황사 조심!〉

4월 꽃가루와 황사가 기승을 부리는 이 시기에는 각종 비염이나 안 질환, 천식과 같은 알레르기 질환이 발생하기 쉽다. 이로 인해 콧물·코 막힘·재채기·눈물·천식·발작 등이 유발된다. 알레르기성 질환은 유발 물질을 피하는 것이 최선이기 때문에 꽃가루나 황사가 심할 때는 외출을 삼가는 것이 좋다.

#### ★당뇨인★

- 알레르기, 감염 조심!
- 당화혈색소 검사하기!
- 망막증 정기검사 하기!

## 5월

### 〈뇌염예방 집중〉

5월 뇌염모기가 활동하기 시작 하는 시기는 대략 6~8월로 이 시기에 뇌염에 걸리면 1개월 가량의 잠복기를 거쳐 7~10월초에 발병하게 된다. 따라서 뇌염 발병 가능성이 높은 1~15세의 소아는 미리 5월에 뇌염에 대한 예방접종을 시행하고 늦어도 6월초까지는 접종을 마치도록 한다.

#### ★당노인★

- 콜레스테롤 검사하기!
- 봄나물로 당뇨식 즐기!

## 7월

### 〈전염병 조심!〉

7월은 이질이나 장티푸스, 콜레라와 같은 수인성 전염병이 유행하는 시기이다. 오염된 조개나 굴을 생식하거나 생선회 등은 치사율이 높은 비브리오 패혈증의 원인이 된다.

#### ★당노인★

- 간장질환 있는 당노인은 어패류 생식 금물!
- 유행성 결막염 주의!

## 6월

### 〈식중독 조심!〉

6월 장마철에는 고온 다습한 환경 때문에 잘 발생하는 식중독·곰팡이 질환(진균증)·관절염 등을 주의해야 하는 시기이다. 가능한 음식은 익혀서 먹고 물은 끓여 먹도록 하며 생선회나 육회, 빙수 같은 음식은 피하는 것이 좋다.

#### ★당노인★

- 정기적인 치과 방문
- 신장기능 검사 필수(단백뇨 검사)

## 8월

### 〈햇빛으로부터 보호하자!〉

강한 자외선으로 인한 피부질환이 염려되는 시기이므로 외출을 할 때에는 반드시 자외선 차단제를 바르도록 한다. 자외선이 강한 오전 11시부터 오후 3시까지의 실외 활동은 자제하는 것이 좋다.

#### ★당노인★

- 햇빛으로 인한 화상 주의
- 당화혈색소 검사!
- 인슐린 저항성 검사 받아보기

## 9월

### 〈성묘갈 때는 긴 옷을〉

이 시기에는 가을철 3대 열성질환인 유행성출혈 열·렙토스파라·쯔쯔가무시병을 조심해야 한다. 이들 질병은 9월부터 많이 발병해 10월 까지 계속된다. 초기 증상은 갑작스러운 발열과 오한, 심한근육통 등이 있어 얼핏 심한 감기 몸살과 구분이 잘 안 될 수 있어 주의해야 한다. 또한 별초나 성묘를 하다 벌에 쏘이지 않도록 조심해야 한다.

★당노인★

- 추석 연휴 식사조절 주의
- 음주와 피로 조심!

## 11월

### 〈혈관질환 주의!〉

기온이 내려가면서 급사의 원인이 되는 뇌졸중이나 심근경색과 같은 질병이 발생하기 쉽다. 특히 고혈압이나 당뇨병이 있는 경우 철저한 혈압과 혈당 관리가 필요하다. 또한 실내 난방이 시작되고 날씨 또한 건조하기 때문에 안구 건조증이 발생하기 쉽다.

★당노인★

- 눈이 건조한지 항상 점검
- 사우나, 찜질방 이용시 무리하지 않게 주의, 발관리 필수

## 10월

### 〈독감예방 접종〉

여름에서 가을로 기온이 급격하게 변하면서 일교차가 심해지는 환절기이므로 감기에 걸리지 않도록 주의해야 한다. 이시기에는 독감 예방접종을 해두어야 한다. 보통 접종후 2주 가량 지나야 항체가 생기기 때문에 아무리 늦어도 11월까지는 예방접종을 마쳐야만 독감이 유행하는 12월에서 2월까지 시기를 무사히 넘길 수 있다.

★당노인★

- 신경합병증 검사
- 콜레스테롤과 혈압관리상태 알기

## 12월

### 〈연말 술자리는 가려서〉

연말연시에 술자리가 많기 때문에 숙취·수면 부족·피로로 애를 먹게 되는 시기이다. 가능한 술자리는 반드시 참석해야 하는 자리만을 선별하여 참석하는 것이 필요하다. 술을 마시는 횟수는 1주일에 2회를 넘지 않는 것이 좋고 적어도 3일 이상의 간격을 두는 것이 간의 해독 작용에 부담을 덜 주는 방법이 된다.

★당노인★

- 음주시 식사요법 철저히
- 간기능 검사하기
- 당화혈색소 검사하기