

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.

인슐린주사는 식사 전 언제 주입하는 것이 적당한가요.

인슐린 주사는 매일 일정한 시간에 1~2회 맞는 주사로 중간형 인슐린 주사 시 작용 발현시간을 고려하여 보통 아침식사 30분전에 투여합니다. 만일 1일 2회 주사해야하는 경우 저녁식사 30분전에 한 번 더 추가해서 투여합니다.

병원에서 처방받은 열량을 지키며 식사하는데 배가 자주 고프니다. 혈당조절을 잘하고 있다면 이 범위 내에서 식사량을 늘려도 되는지요.

배가 고프다고 열량을 늘리시면 결국 혈당이 올라가게 됩니다. 배가 고프시다면 채소나 해조류 등 식이섬유가 풍부한 식사를 하십시오. 식이섬유는 다른 음식물의 소화흡수율을 늦춰 혈당치를 완만하게 유지시키고 인슐린 작용과 반복감을 높이는 등, 식후 혈당의 급격한 상승을 억제하는 효과가 있기 때문입니다. 공복 시 비교적 자유롭게 먹을 수 있는 식품으로는 홍차, 녹차 및 해조류, 기름기 없는 맑은 육즙, 녹황색 채소, 버섯류, 곤약 등이 좋습니다.

스트레스성 당뇨에 대해 궁금합니다. 일시적인 스트레스로 인한 것이어서 스트레스를 없애주면 췌장기능이 회복되어 정상으로 돌아오는 것인지 아니면 스트레스로 인해 췌장이 훼손되어 향후 스트레스가 제거되어도 췌장기능이 회복되지 못해 앞으로 계속해서 당뇨병 환자로 살아가야 하는 것인지 궁금합니다.

스트레스를 받으면 우리 몸에는 그것에 반응하는 호르몬이 분비되고 혈당을 높이며, 인슐린 저항성을 가져와 인슐린의 효과를 감소시킵니다. 또 스트레스는 간에 무리를 주게 되어 간의 포도당 대사 작용을 방해해 당뇨가 나타나게 됩니다. 스트레스성 당뇨는 식습관 조절과 정기적인 혈당점검, 휴식 등을 취하면 다시 정상으로 돌아오는 경우가 많습니다.

스트레스는 혈당조절에 영향을 주기 때문에 스트레스를 받으면 혈당이 올라가고, 혈당이 올라가면 또 스트레스를 받게 됩니다. 따라서 스트레스의 원인을 빨리 파악하여 건강한 마음가짐을 가지는 것이 좋겠습니다.