

당뇨병 관리목표

당뇨병, 목표에 맞게 조절하자

당뇨병은 기본적으로 식사요법, 운동요법, 약물요법을 적절하게 활용하여 혈당과 체중을 조절해야한다. 당뇨병 관리의 목적은 당뇨로부터의 합병증을 예방하고 진행을 늦추는데 있으며, 이를 위해서는 혈당을 최소한의 정상 범위로 유지해야 한다. 당뇨병의 치료는 완치가 아니라 지속적으로 관리하는 것이기 때문에 당뇨병에 대해 많이 알고 있어야 한다. 그래서 당뇨병 교육과 더불어 식사요법, 운동요법, 약물요법을 적절하게 병행해줘야 한다. 우선적으로 식사요법과 운동요법으로 혈당을 조절해보고 반응이 없다면, 혈당을 강하시키는 약물 및 인슐린을 사용한다.

제 1형 당뇨병으로 진단됐다면 처음부터 인슐린 투여를 시작으로 한다. 제 2형 당뇨병환자의 경우에도 진단 초기에 당뇨병 증상과 체중감소가 심하고 혈당치가 매우 높게 나타났다면 인슐린을 투여한다. 이후에 혈당이 정상화 되면 경구용 혈당강하제로 바꾼 다음 식사요법과 운동요법을 적절하게 병행하여 혈당관리를 해야 한다. 당뇨병을 관리하는 과정에서는 혈당 상태가 좋은지를 확인하기 위해 반드시 혈당측정이 함께 이루어져야 하며 합병증을 예방코자 혈압과 혈중 지질을 조절하고 정상체중을 유지해야 한다.

유형별 당뇨 관리법

제 1형 당뇨병	제 1형 당뇨병은 인슐린으로만 치료가 가능하므로 혈당조절 시 인슐린의 사용에 익숙해야 하고, 혈당관리 시 인슐린의 작용을 잘 이해하여 사용할 수 있어야 한다.
제 2형 당뇨병	<ul style="list-style-type: none"> ①당뇨병에 대한 교육을 받는다. ②식사요법과 운동요법을 시행한다. ③약 1~2개월 후 치료에 대한 반응을 판정한다. <p>혈당이 잘 조절되면 계속하고, 조절이 안된다면 담당의사와 의논하여 경구혈당강하제나 인슐린을 사용한다. 어느 정도 약물을 사용한 후 다시 경과를 살펴보고 약이나 인슐린을 끊거나, 다른 치료방법을 써본다.</p>

혈당, 체중, 혈압, 지질 목표

· 혈당 조절

혈당은 음식량이나 종류, 운동량, 스트레스, 약물, 다른 질환 등과 같은 여러 요인에 의해 수시로 바뀌기 때문에

어떨 때 혈당이 오르고, 떨어지는지를 스스로 잘 알고 있어야 한다. 간혹 혈당이 높게 나왔다면 그날 먹은 식사량이 평소보다 많았는지, 스트레스나 감기로 인해 혈당이 올라갔는지 등을 파악하고 반대로 혈당이 떨어졌다면 그날따라 움직임이 많았는지 여부를 확인한 후 적절하게 교정해야 한다.

이처럼 혈당은 변화가 잦기 때문에 혈당측정만으로 혈당상태를 정확하게 알 수 없어서 그간에 혈당관리가 잘 되고 있는지를 알 수 있는 당화혈색소 검사를 받아야 한다. 당화혈색소는 2~3개월간의 혈당수치를 반영하는 검사로서 당뇨병관리가 잘 되고 있는지를 알 수 있는 성적표 같은 것이다. 당화혈색소 역시 혈당과 함께 목표 수치에 맞게 조절하도록 한다.

목표 혈당수치

매 식전 혈당	80~140mg/dl
취침 전 혈당	100~180mg/dl
당화혈색소	6.0~7.5%

· 체중 유지

비만하면 인슐린에 대한 작용이 떨어져서 더 많은 양의 인슐린을 몸에서 요구하기 때문에 혈당조절을 방해해 당뇨병을 악화시킨다. 뿐만 아니라 비만은 심장병, 고혈압, 뇌혈관질환 등 합병증을 유발한다. 체중을 감량하면 혈당이 잘 조절되며 혈중 콜레스테롤 또한 감소한다. 표준체중을 유지하는 것은 당뇨병치료에 필수적이다. 특히 복부비만을 예방하기 위해 남자는 90cm, 여자는 85cm 이하로 허리둘레를 유지해야 한다.

· 혈압 조절

당뇨병환자는 일반인에 비해 2~3배 정도 고혈압이 잘 발생한다. 당뇨병에 걸리면 혈당이 지나치게 높아져 혈관벽이 손상될 소지가 크고, 고혈압이 높아지면 고혈압을 동반하면 혈관합병증에 걸릴 위험이 증가한다. 당뇨병환자는 120/80mm/Hg로 혈압을 엄격하게 조절해야 한다.

· 혈중지질 조절

고지혈증 상태를 지속하면 혈관 내에 동맥경화증을 유발하여 심각한 심근경색이나 뇌졸중이 발생한다. 특히 당뇨병환자는 일반인에 비해 고지혈증이 생길 가능성이 4~8배까지 높아져서 혈관합병증이 더 잘 발생하고 그에 따른 사망률이 높다.

당뇨병환자는 총콜레스테롤 200mg/dl 이하, 중성지방 200mg/dl 이하, 저밀도지단백 콜레스테롤(LDL, 나쁜 콜레스테롤)130mg/dl 이하, 고밀도지단백 콜레스테롤(HDL, 좋은 콜레스테롤) 40mg/dl 이상을 유지하는 것이 바람직하다.

