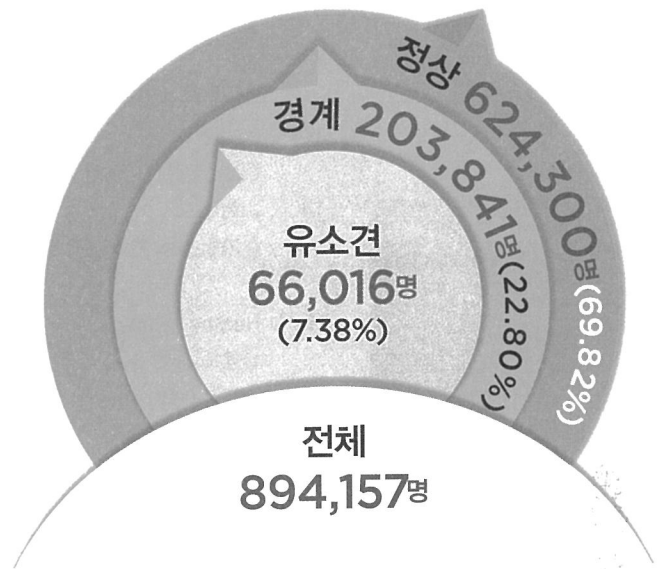


초기 증상부터 꼼꼼하게 체크! 메디체크 당뇨 검진

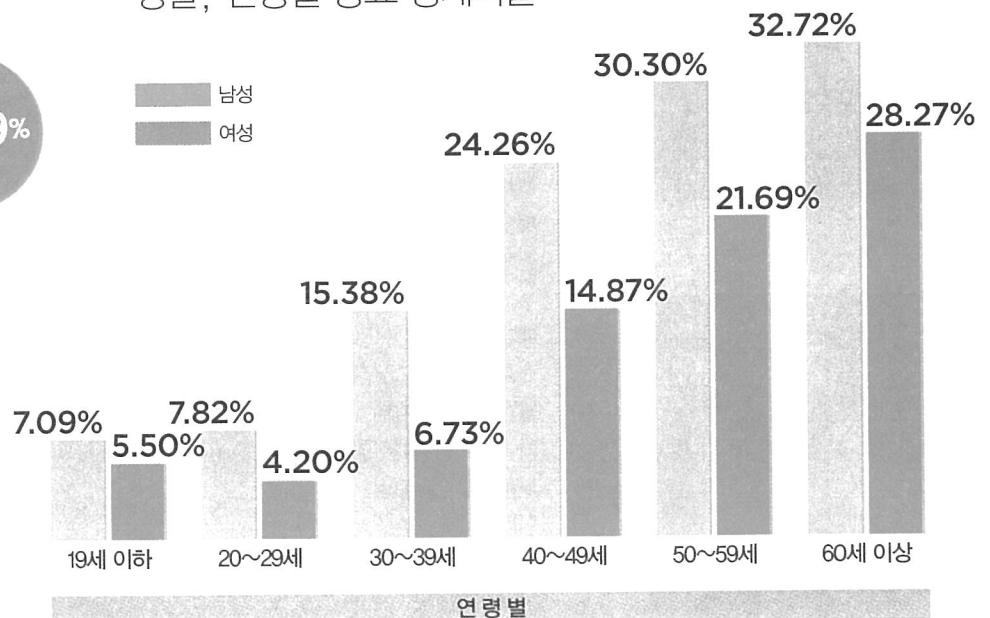
당뇨는 인슐린의 분비 혹은 작용에 문제가 생겨 혈당이 조절되지 않아 합병증이 생기는 질환이다. 한국건강관리협회 메디체크는 정확한 당뇨 건강검진을 통해 당뇨를 조기에 발견해 치료할 수 있도록 도움을 주고 있다. 또한, 건강검진 후 당뇨 경계 및 유소견자는 건강생활실천상담실로 연계하여 당뇨병 식이요법 등에 관한 영양상담을 하고 질환관리 소책자, 리플릿 등의 보건교육 자료를 제공하고 있다.

당뇨 검사 결과

한국건강관리협회는 전체 당뇨 검사자 중 공복혈당, 당화혈색소(HbA1c) 두 가지 검사에서 적어도 하나 이상의 검사가 일정 범위를 벗어난 경우를 유소견으로 판정하였다.



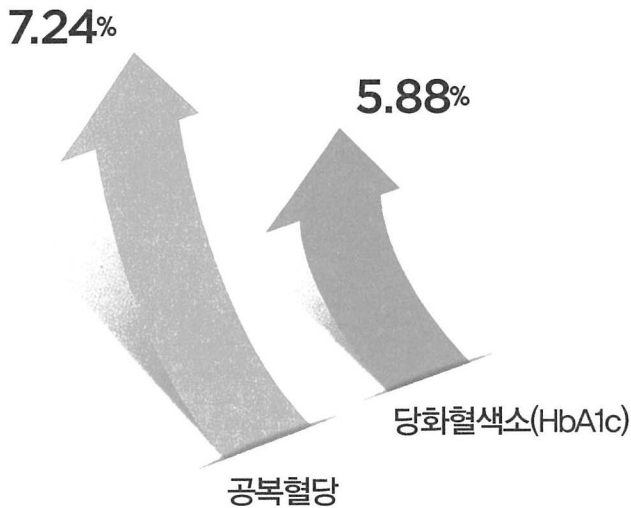
성별, 연령별 당뇨 경계비율



당뇨 검사 항목별 유소견율

공복혈당 검사 결과 전체 889,301명 중 정상은 623,385명 (70.10%), 경계는 201,522명(22.66%), 유소견은 64,394명 (7.24%)으로 나타났다. 또한 당화혈색소(HbA1c) 검사 결과 전체 120,238명 중 정상은 100,403명(83.50%), 경계는 12,766명 (10.62%), 유소견은 7,069명(5.88%)으로 나타났다. 6

공복혈당 및 당화혈색소(HbA1c) 유소견율



출처 : MEDi-check 건강 120세를 위한 2012 건강증진 및 보건교육 백서

TIP

당뇨 검진 전 Check!

1 공복혈당 검사는 왜 실시할까? 당뇨를 진단하기 위해서는 혈당 수치를 측정하는 것이 가장 중요하다. 하지만 혈당 수치는 식이, 신체 활동 상태 등에 의한 생리적인 변화가 커서 당뇨의 정확한 진단을 위해서는 공복혈당 검사가 시행된다. 공복혈당은 당뇨병 진단 및 경과 관찰에 유용한 검사다. 공복 혈당을 측정하기 위해서는 검사 전 8시간 이상 공복 상태를 유지하여야 한다.

공복 혈당 정상 참고치 100mg/dL 미만

식후 2시간 혈당 정상 참고치 140mg/dL 이하

2 혈당 조절 파악에 용이한 당화혈색소(HbA1c) 검사 당뇨를 치료받는 환자에게 발생하는 합병증을 줄이기 위해서는 혈당 수치를 적절한 수준으로 유지하는 것이 중요하다. 한 시점에서 측정하는 혈당 수치는 여러 요인들에 의해 변동이 생길 수 있기 때문에 장기간의 혈당 조절 추이를 파악할 목적으로 가장 널리 사용되는 검사가 당화혈색소(HbA1c) 검사이다. 최근의 음식 섭취나 운동에도 상관없이 최근 6~8주간의 종합적인 혈당 상태를 반영하는 당화혈색소(HbA1c) 검사는 당뇨병 환자의 치료경과 관찰에 중요한 기준이 된다. 단, 당화혈색소는 당뇨병의 진단에는 사용할 수 없다.

당화혈색소의 정상 참고치는 4~5.6%

3 자가 혈당 측정으로 관리 평소 혈당이 높다면 정기적인 자가 혈당 측정을 통해 관리하는 것도 좋다. 혈당을 관리한다는 것은 자신의 생활습관에 따라 혈당이 어떻게 변하는지를 관찰하는 데 있다. 정상적인 혈당 수치를 기억하고, 자가 혈당 측정 후 혈당변화를 기록해 둔다. 혈당이 정상범위에서 유지 되도록 생활습관을 개선하고, 정기적인 건강검진으로 꾸준한 관리를 하는 것이 좋다.