

명의의 건강비법

— 선생님의 건강, 안녕하십니까? —

16. 당뇨병 증상과 치료법。



1. 당뇨병 진단 기준과 증상

1) 혈당 수치 별 당뇨병 진단 기준

진단	공복 시 혈당 (mg/dl)	식후 2시간 (mg/dl)
정상	100미만	140미만
당뇨병 전 단계	100~125	140~199
당뇨병	126이상	200이상

2) 당뇨병과 가족력 및 비만과의 관계

- 당뇨병은 가족력이 있고 비만인 사람이면 발병 확률이 높음

3) 당뇨병 전 단계

- 공복 혈당장애: 공복 중 혈당 검사를 했을 때
혈당 수치가 100mg/dl~125mg/dl로 측정됨
- 내당능장애: 식후 2시간 후 혈당 검사를 했을 때 혈당 수치가
140mg/dl~199mg/dl로 측정됨
 - 당뇨병 전 단계에서 혈당 관리를 하지 않고 방치한다면
당뇨병으로 발전하게 됨
 - 혈당이 정상 수치가 아니라면 당뇨병으로 발전할 확률이 높음

1. 당뇨병 진단 기준과 증상

4) 당뇨병으로 인한 피부 증상

- 피부의 극심한 건조증과 가려움증이 발생함
- 상처의 재생 속도가 느리고 흔적도 오래 남음
- 당뇨로 인해 피부가 건조해서 벗겨지는 증상은 궤양으로까지 이어질 수 있음
- 당뇨병 환자는 감각 기능이 저하되어 지속적으로 가해지는 압력을 잘 느끼지 못해 조직이 파괴됨

5) 당뇨와 당화혈색소

- 당화혈색소는 3~4개월의 혈당 수치를 나타내며 혈당 관리 상태와 당뇨병 진행 상태를 알 수 있음(정상 수치는 6% 이하임)
- 포도당과 적혈구 내 단백질의 결합으로 혈당 수치가 올라가면 당화혈색소도 증가함
- 당화혈색소 수치가 상승할수록 혈당 관리가 제대로 이뤄지지 않았음을 의미함

6) 오해와 진실

Q1. 소변에 거품이 나고 노란색이면 당뇨병이다? → X

- 먹는 음식과 과도한 운동 여부에 따라 소변 색이 달라지기도 함
- 다른 원인으로도 소변 색이 노랗고 거품이 나타나는 증상이 있을 수 있으므로 꼭 당뇨병이라 판단할 수는 없음

Q2. 당뇨병은 증상이 없으면 치료하지 않아도 된다? → X

- 당뇨병의 증상은 몸의 기능이 70% 정도 저하됐을 때 나타남
- 당뇨병은 증상이 없을 때부터 혈당을 관리하는 것이 중요함

2. 당뇨병 치료법

1) 생활 습관 개선

- 당뇨병의 치료의 기본은 건강한 식생활 습관이라 할 수 있음
- 당뇨병 초기라면 건강한 식생활 습관 개선만으로도 혈당은 정상 수치로 돌아갈 수 있음
- 생활 습관의 개선 없이 약만 복용하는 것은 위험함

2) 건강한 표준체중과 필요 열량 구하는 법

- 표준체중 구하는 법
 - 남자 = 키(m) X 키(m) X 22
 - 여자 = 키(m) X 키(m) X 21
 - 필요한 열량 구하는 법
 - 표준체중 X 30 = 하루 필요 칼로리
- 하루에 필요한 열량을 계산하여 식생활 습관 개선에 활용해야 함