

스스로를 돌보는

5분 요령

당뇨병전기 및 당뇨병

문제를 추적하고 장기적인 문제를 줄이기 위해 무엇을 할 수 있는지 아는 것이 중요합니다.



당뇨병전기와 당뇨병의 차이는 무엇인가?

당뇨병전기와 당뇨병의 차이는 혈당 수치가 얼마나 높은지에 있습니다. 당뇨병전기는 혈당 수치가 정상보다 높지만 제2형 당뇨병으로 진단될 만큼 높지 않은 경우입니다. 수치는 2페이지의 글머리 기호가 달린 정보를 참조하십시오.

귀하의 몸에 무슨 일이 일어나고 있는가?

인슐린 저항성이라는 상태는 당뇨병전기와 제2형 당뇨병에 걸릴 위험을 증가시킵니다. 인슐린은 음식의 당이 혈액에서 신체 세포로 이동하는 것을 돕는 호르몬입니다. 세포는 에너지를 얻기 위해 당(포도당)이 필요합니다. 당은 사탕, 케이크, 소다와 같은 단 음식 및 음료에서 나오거나 과일, 빵, 쌀, 파스타, 우유와 같은 탄수화물에서 나올 수 있습니다.

인슐린 저항성이 있는 경우, 신체는 인슐린을 생성하지만 이에 반응하지 않고 효과적으로 사용하지 않으므로 포도당이 혈액에 축적될 수 있습니다. 인슐린 저항성을 가진 대부분의 사람들이 인슐린 저항성이 있다는 것을 알지 못합니다. 좋은 소식은 인슐린 저항성이 있음을 조기에 알게 되면 제2형 당뇨병으로의 진행을 지연시킬 수 있다는 것입니다. 위험을 낮추는 방법을 알아보려면 2페이지의 상자를 참조하십시오.

누가 위험에 처해 있는가?

다음은 당뇨병전기와 당뇨병의 위험 요인 중 일부입니다:

- 과체중
- 45세 이상
- 제2형 당뇨병 가족력이 있음
- 일주일에 3회 미만의 신체 활동
- 임신성 당뇨병 이력이 있는 경우
- 다낭성 난소 증후군이 있음
- 아메리카 원주민, 아프리카계 미국인, 히스패닉계/라틴계, 태평양 섬 주민 또는 아시아계 미국인과 같이 당뇨병 위험이 높은 민족 집단에 속함

본인의 위험 요인에 대해 담당 의사와 상의하는 것이 중요합니다. 당뇨병전기에 걸릴 위험이 있다고 생각되는 경우, 의사의 진찰을 받으십시오.

인슐린은 신체 내 세포의 문을 열어 혈당이 유입되도록 하는 열쇠처럼 작용합니다. 세포 문이 열리면 포도당이 혈액에서 해당 세포로 이동할 수 있습니다. 세포 내에 들어가면 포도당이 신체에 에너지를 공급합니다.



당뇨병전기 및 당뇨병

당뇨병전기는 어떻게 진단하는가?

당뇨병전기는 아무런 증상도 없을 수 있습니다. 당뇨병전기는 다음 검사 중 하나로 발견됩니다:

- **공복 혈당(fasting plasma glucose, FPG) 검사**—최소 8시간 동안 아무 것도 먹지 않았을 때 혈당을 측정합니다
당뇨병전기: **100~125 mg/dL**
당뇨병: **126 mg/dL 이상**
- **경구 포도당 내성 검사(oral glucose tolerance test, OGTT)**—신체가 어떻게 혈당을 근육, 지방과 같은 조직으로 이동시키는지 측정합니다. 최소 8시간 동안 아무 것도 먹지 않고 의사 또는 실험실에서 제공하는 포도당 75g을 마시고 2시간 후에 측정
당뇨병전기: **140~199 mg/dL**
당뇨병: **200 mg/dL 이상**
- **A1C**—지난 3개월에 걸친 평균 추정 혈당을 측정합니다
당뇨병전기: **5.7%~6.4%**
당뇨병: **6.5% 이상**



담당 의사는 이러한 값을 확인하여 당뇨병전기 및 당뇨병을 진단할 것입니다.

American Diabetes Association. Standards of medical care in diabetes—2021. *Diabetes Care*. 2021 Jan;44(suppl1):S1-S232.

당뇨병전기가 있는 경우 어떻게 하면 제2형 당뇨병에 걸릴 위험을 낮출 수 있는가?

건강한 식습관을 유지하고 신체 활동을 하는 것이 중요합니다. 과체중인 경우 체중을 감량하는 것이 제2형 당뇨병을 예방하는 최선의 방법입니다. 목표 체중에 대해 담당 의사와 상의하십시오.

당뇨병전기가 있는 경우, 매년 혈당을 확인해야 합니다. 미국당뇨병학회(American Diabetes Association, ADA)에 따르면, 혈당 수치가 정상인 경우 3년마다 검사를 받아야 하며, 담당 의사가 권장하는 경우 더 자주 검사를 받아야 합니다.

당뇨병전기가 자동으로 제2형 당뇨병으로 바뀌지는 않습니다. 귀하의 위험을 낮추기 위한 조치를 취할 수 있습니다.

ADA는 다음과 같은 방법으로 제2형 당뇨병 위험을 낮출 수 있다고 말합니다:

- 단지 7%의 체중 감소(즉, 체중이 200파운드인 경우 15파운드)
- 하루 30분 동안 일주일에 5일 적당한 신체 활동 (예: 활발한 걷기)을 함
- 금연



Cornerstones4Care.com을 방문하여 추가 자료를 확인하고 무료 당뇨병 지원 프로그램에 등록하십시오! 스마트폰 카메라로 QR 코드를 가리키면 휴대폰으로 웹사이트에 빠르게 접속할 수 있습니다.

🍎 식사

🏃 활동

🏥 치료

📊 추적 관리



스캔하세요!

Novo Nordisk Inc.는 해당 자료를 원래 형식으로 유지하고 저작권 고지가 표시되는 조건으로만 비영리 교육 목적으로 이 자료를 복제할 권한을 부여합니다. Novo Nordisk Inc.는 언제든지 이 허가를 철회할 권리를 보유합니다.

Cornerstones4Care®는 Novo Nordisk A/S의 등록상표입니다.

Novo Nordisk는 Novo Nordisk A/S의 등록상표입니다.

© 2022 Novo Nordisk 미국에서 인쇄 US21DI00219 2022년 01월

Cornerstones4Care.com

