

스스로를 돌보는

5분 요령

당뇨병이란 무엇인가요?

이유와 방법을 더 자세히 이해하면 치료에 성공하는 데 도움이 될 수 있습니다.



귀하 또는 귀하가 알고 있는 누군가가 당뇨병을 앓고 있나요? 귀하뿐만이 아닙니다. 수백만 명의 사람들이 당뇨병을 앓고 있습니다. 당뇨병은 아직 치유할 수 없습니다. 하지만 관리할 수는 있습니다.

가장 일반적인 당뇨병 유형은 제1형과 제2형입니다

제1형

제1형 당뇨병에서 신체는 인슐린 생산 세포를 파괴하는 면역체계 반응으로 인해 인슐린을 거의 또는 전혀 생산하지 못합니다. 따라서 제1형 당뇨병 환자들은 매일 인슐린을 복용해야 합니다. 제1형 당뇨병은 보통 소아와 젊은 성인들에서 발생하나 고령자들에서도 나타날 수 있습니다.

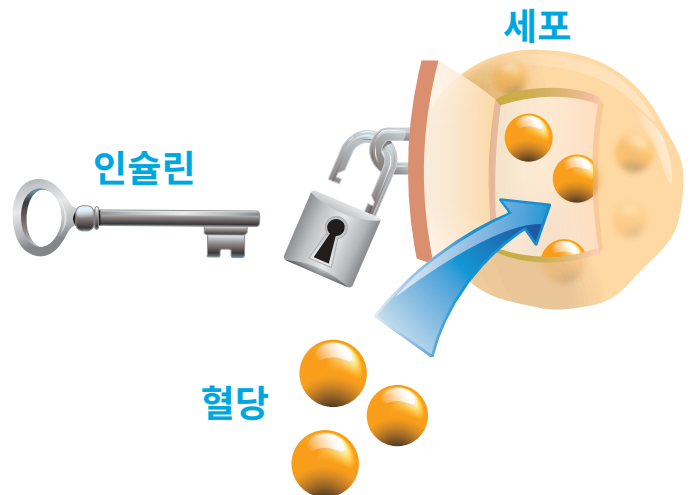
제2형

제2형 당뇨병에서 신체는 정상적으로 인슐린에 반응하지 않고 인슐린을 사용하지 못합니다. 또는 인슐린을 충분히 만들지 못할 수 있습니다. 대부분의 당뇨병 환자들은 제2형입니다. 이러한 종류의 당뇨병에 대한 일부 위험 인자에는 고령, 과체중 또는 비만, 가족력, 특정 민족적 배경이 포함됩니다.

당뇨병에 대한 이해

당뇨병은 신체가 인슐린을 올바르게 만들거나 사용하지 못하는 질환입니다.

- 음식을 먹을 때 음식 중 일부는 포도당(당의 일종)으로 분해됩니다. 포도당은 혈액을 통해 모든 신체 세포로 이동합니다. 세포는 에너지를 얻기 위해 포도당이 필요합니다
- 위장 근처 기관인 췌장에는 인슐린이라는 호르몬을 분비하는 베타 세포가 들어 있습니다
- 인슐린은 혈액에서 세포로 포도당을 이동시키는 데 도움이 됩니다. 인슐린은 포도당이 들어와 에너지원으로 사용될 수 있도록 세포의 문을 여는 열쇠와도 같습니다. 인슐린이 없으면 여분의 포도당이 세포로 들어가지 못하고 혈액 내에 남아있습니다



당뇨병 환자:

- 췌장에서 인슐린이 거의 또는 전혀 생성되지 않거나
- 신체가 정상적으로 인슐린에 반응하지 않고 인슐린을 사용하지 않습니다. 이를 인슐린 저항성이라고 합니다



당뇨병이란 무엇인가요?

혈중 포도당(혈당) 확인

혈중 포도당 또는 혈당을 직접 확인하는 것은 당뇨병 치료 계획의 중요한 일부가 될 수 있습니다. 자주 확인하면 다음을 알 수 있습니다.

- 인슐린 또는 다른 당뇨병 약이 효과가 있는지
- 신체 활동, 섭취하는 음식, 스트레스가 혈당에 미치는 영향

혈당이 목표치에 도달하거나 근접하게 유지되면 일반적으로 상태가 호전되고 활력이 더 높아집니다. 혈당 관리는 또한 당뇨병으로 인한 문제 발생 위험을 줄일 수 있습니다.



A1C 알기

A1C 검사는 약 3개월 동안 귀하의 평균 혈당 추정치를 측정합니다. 이는 혈당 수치의 “기억”과 같습니다. 이는 시간이 지남에 따라 수치를 얼마나 잘 조절하고 있는지 보여줍니다.

2가지 다른 혈당 측정이 A1C 에 기여합니다.

- FPG는 공복 혈장 포도당입니다. 이는 최소 8시간 동안 금식(먹지 않음)했을 때의 혈당 수치입니다
- PPG는 식후 혈장 포도당입니다. 이는 식후 혈당 수치로, 식사를 시작한 지 약 1~2시간 후에 확인합니다. 이는 식후에 발생하는 혈당 스파이크를 측정합니다

FPG와 PPG가 모두 목표 수치 안에 있어야 A1C의 목표가 달성됩니다.

A1C 와 혈당 수치가 함께 오르내립니다. A1C 가 평균 혈당 추정치와 어떻게 연관되는지는 다음과 같습니다.

A1C 수치	평균 혈중 포도당(혈당)
5%	97mg/dL
6%	126mg/dL
7%	154mg/dL
8%	183mg/dL
9%	212mg/dL
10%	240mg/dL
11%	269mg/dL
12%	298mg/dL

미국 당뇨병 협회에서 발체. 당뇨병의 의학적 치료 표준—2021. 당뇨병 치료. 2021년 1월; 44(부록1):S1-S232.



다음 빈도로 A1C 검사를 받는 것이 권장됩니다.

- 혈당 수치들이 목표치에 도달한다면 1년에 최소 2회
- 목표를 달성하지 못하거나 치료가 변경된 경우 1년에 4회

미국 당뇨병 협회에 따르면 A1C를 7% 미만으로 낮추면 신경, 눈, 신장 문제와 같은 일부 당뇨병 관련 문제의 위험을 줄일 수 있습니다. 의료 서비스 제공자가 귀하의 개인 A1C 목표가 무엇인지 알려드릴 것입니다.

당뇨병 치료팀과 A1C 목표에 대해 상의하고 여기에 기록하십시오. _____

혈당 측정 시기

귀하와 귀하의 당뇨병 치료팀이 언제 그리고 얼마나 자주 혈당을 측정해야 하는지 결정하게 됩니다. 다음과 같은 경우에는 측정해야 할 수 있습니다.

- 수면 중 혈당이 통제되고 있는지 확인하기 위해 잠자리에 들 때와 잠에서 깰 때
- 식사 전 혈당이 어떤지 알기 위해 식사 또는 다량의 간식 전에
- 섭취하는 음식이 혈당에 어떤 영향을 미치는지 알아보기 위해 식사 시작 후 1~2시간 시점에
- 활동이 혈당에 어떠한 영향을 미치는지 확인하기 위해 신체 활동 전 및 신체 활동 후 몇 분 내에
- 혈당이 낮을 수 있다고 생각되는 경우

복용 중인 약물에 따라 의료 서비스 전문가가 혈당을 더 자주 또는 덜 자주 측정하도록 요청할 수 있습니다. 얼마나 자주 그리고 언제 확인해야 하는지에 대해 의료 서비스 전문가와 상담하십시오.

혈당을 측정하고 수치를 기록하는 방법

오늘날에는 다양한 종류의 혈당 측정기를 사용할 수 있습니다. 당뇨병 치료팀이 측정기를 선택하는 데 도움을 주고 사용법을 보여드릴 수 있습니다.

혈당 수치를 기록해 두는 것이 중요합니다. 이를 통해 혈당 수치가 높아지거나 낮아지는 이유를 추적할 수 있습니다. 일부 측정기는 또한 과거 혈당 수치를 기록합니다. 또한 당뇨병 치료팀에 **Cornerstones4Care®** 소책자 **지속적 관리** 사본을 요청할 수 있습니다. 또는 **Cornerstones4Care.com**에서 온라인 추적기를 확인하십시오.



당뇨병이란 무엇인가요?

제2형 당뇨병 관리

당뇨병 치료 계획의 일환으로, 귀하의 치료팀은 귀하에게 정제나 기타 비인슐린 약물과 같은 다른 당뇨병 약물을 복용하도록 요청할 수 있습니다.

당뇨병 치료팀은 귀하에게 적합한 당뇨병 치료 계획을 세우는 데 도움을 드릴 것입니다. 약을 복용하는 것 외에도 균형 있고 건강한 식습관 계획을 세우고, 신체 활동을 일상 생활의 일부로 만들고, 목표 체중에 도달하고 이를 유지하며, 혈당 수치를 추적하는 것을 목표로 해야 합니다.

이제 제2형 당뇨병은 시간이 지남에 따라 계속 변할 것이 분명합니다.

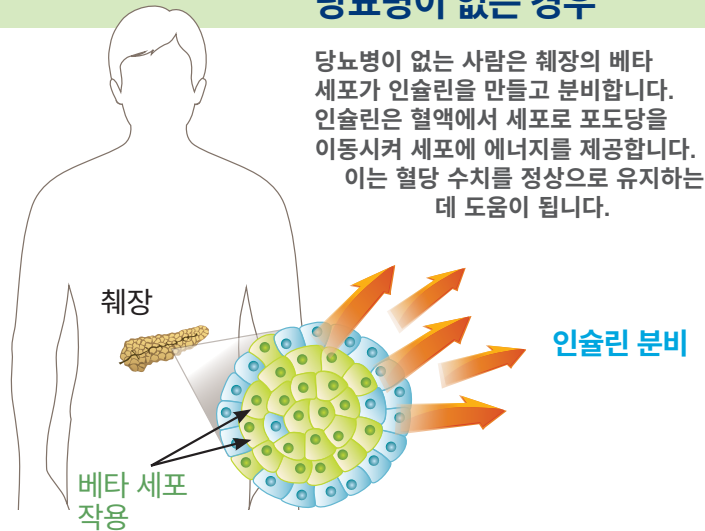
- 베타 세포가 기능을 멈출 수 있습니다
- 베타 세포의 수 또는 기능이 저하됨에 따라 췌장에서 인슐린이 더 적게 생성될 수 있습니다
- 베타 세포가 인슐린을 만들 수 있지만 신체가 이에 적절하게 반응하지 않고 이를 적절하게 사용하지 못합니다. 그러면 베타 세포가 추가로 인슐린을 만들어 도움을 줄 수 있습니다. 하지만 시간이 지남에 따라 췌장은 인슐린을 충분히 만들 수 없습니다
- 당뇨병이 변화함에 따라 시간의 경과와 더불어 치료 또한 변경해야 할 수 있습니다

당뇨병과 관련된 문제를 피하려면 혈당 수치를 가능한 한 목표에 가깝게 유지하는 것이 중요합니다.

Cornerstones4Care.com에서 자세히 알아볼 수 있습니다. 또는 당뇨병 치료팀에게 자세한 정보를 요청하십시오. 그리고 어떤 당뇨병 치료가 귀하에게 적합한지 이들과 상의하십시오.

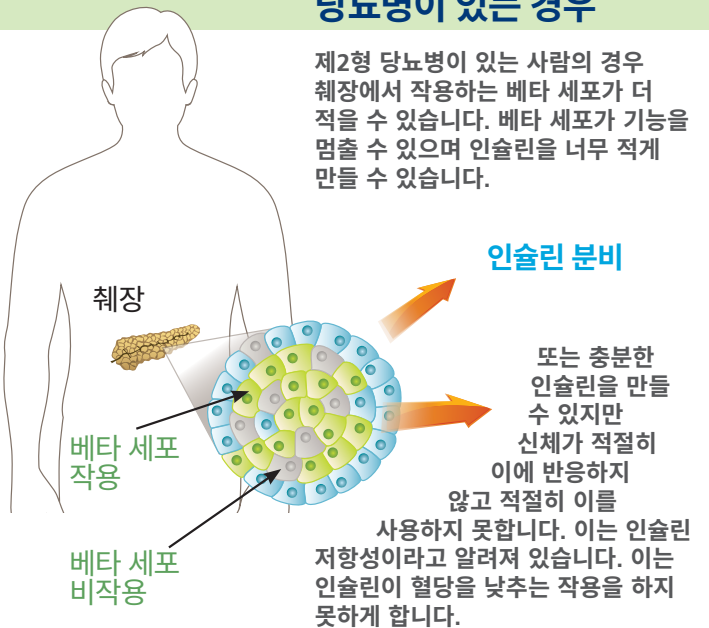
당뇨병이 없는 경우

당뇨병이 없는 사람은 췌장의 베타 세포가 인슐린을 만들고 분비합니다. 인슐린은 혈액에서 세포로 포도당을 이동시켜 세포에 에너지를 제공합니다. 이는 혈당 수치를 정상으로 유지하는데 도움이 됩니다.



당뇨병이 있는 경우

제2형 당뇨병이 있는 사람의 경우 췌장에서 작용하는 베타 세포가 더 적을 수 있습니다. 베타 세포가 기능을 멈출 수 있으며 인슐린을 너무 적게 만들 수 있습니다.



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

- 식사
- 이동
- 치료
- 지속적 관리



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 등록 상표입니다.

Novo Nordisk는 Novo Nordisk A/S의 등록 상표입니다.

© 2021 Novo Nordisk 미국에서 인쇄 US21DI00189 2021년 11월

Cornerstones4Care.com

