

당뇨병
서론

당뇨병은 인체의 혈당 수준이 정상보다 높게 상승하는 문제로, 고혈당증이라고 합니다.

음식을 섭취하면 인체는 음식을 포도당으로 분해해서 혈류로 전달합니다. 인슐린은 혈류의 포도당을 세포로 운반하는 것을 도와줍니다. 세포로 유입된 포도당은 세포의 연료로 바로 사용되거나 나중에 사용할 수 있도록 저장됩니다. 당뇨병 환자는 이러한 인슐린에 문제가 있습니다. 그러나, 모든 당뇨병 환자가 같은 문제를 겪는 것은 아닙니다.

당뇨병에는 제1형 당뇨병, 제2형 당뇨병 그리고 임신성 당뇨병 등 여러 유형이 있습니다. 당뇨병을 앓고 있는 사람의 인체에서는 인슐린이 충분히 생성되지 않거나, 전혀 생성되지 않거나, 혹은 두 가지 문제가 동시에 발생하기도 합니다.

당뇨병은 인슐린, 경구 의약품, 운동, 계획적인 식사가 치료에 도움이 될 수 있습니다. 당뇨병을 방치하면 신경 손상, 신장 또는 안과 문제, 심장 질환, 뇌졸중 등 여러 가지 합병증이 초래될 수 있습니다. 그러나, 잘 관리한다면 당뇨병을 앓고 있더라도 오랫동안 건강한 삶을 유지할 수 있습니다.

제1형 당뇨병

제1형 당뇨병은 면역계가 인슐린을 만드는 췌장 세포인 베타 세포를 오인하고 파괴하는 질병입니다. 인체는 이 베타 세포를 외인성 침입자로 간주하고 파괴합니다. 이 세포 파괴는 수 주, 수 개월, 수 년에 걸쳐 진행됩니다.

베타 세포가 어느 정도까지 파괴되면 췌장은 인슐린 생성을 중단하거나 생존에 필요한 인슐린보다 낮은 양만을 생성합니다.



인슐린은 위 뒤쪽에 위치하는 기관인 췌장의 베타 세포에서 생성되는 호르몬입니다.

제2형 당뇨병

제2형 당뇨병은 체내에서 인슐린이 적절하게 사용되지 않는 질병입니다. 이 증상을 인슐린 내성이라고 합니다. 초기에는 베타 세포가 원래 능력보다 더 많은 인슐린을 생성합니다. 그러나, 시간이 지나면서 췌장이 이렇게 생성되는 양을 감당하지 못하고 혈당을 정상 수준으로 유지할 수 있을 만큼의 인슐린을 만들어내지 못하게 됩니다.

제2형 당뇨병 환자 중 일부는 건강한 식습관과 운동으로 질병을 관리합니다. 그러나, 목표 수준의 혈당량을 충족시키기 위해 경구 치료제(알약)나 인슐린이 처방될 수도 있습니다. 당뇨병은 진행성 질환입니다. 초기에는 의약품으로 당뇨병을 치료할 필요가 없더라도 시간이 지나면 치료가 필요해질 수 있습니다.

임신성 당뇨병

임신성 당뇨병(GDM)은 임신 중에 발생하는 당뇨병입니다. 대부분의 여성은 혈당 수준이 출산 후에 정상으로 회복됩니다. 임신성 당뇨병을 앓은 적이 있는 사람은 나중에 제2형 당뇨병으로 발전할 위험이 훨씬 높으므로 정기적으로 검사를 받아야 합니다.

미국 당뇨병 협회가 제공하는 자세한 정보는 diabetes.org를 방문하여 확인하거나 1-800-DIABETES(342-2383)로 문의하십시오.



제2형 당뇨병 환자 중에는 스스로 인지하지 못할 정도로 증상이 경미한 경우도 있습니다.



2910만 명 미국 당뇨병 환자

당뇨병의 관리

당뇨병을 관리하기 위해서는 보건 의료 담당자와 상의하여 목표를 달성하기 위한 계획을 세워야 합니다. 또한 아래와 같은 당뇨병 ABC를 명심하십시오.

1) A - A1C: A1C 검사를 통해 2~3개월 동안의 평균 혈당을 확인할 수 있습니다 즉, "기억을 가진" 혈당 검사입니다.

2) B - Blood pressure(혈압): 혈압 수치로 혈관 내 혈류의 힘을 알 수 있습니다. 혈압이 높으면 심장의 부담이 커집니다.

3) C - Cholesterol(콜레스테롤): 콜레스테롤 수치로 혈류 내 지방 수치를 알 수 있습니다. HDL 콜레스테롤과 같은 일부 콜레스테롤은 심장을 보호하는 역할을 합니다. 또, LDL 콜레스테롤과 같은 어떤 콜레스테롤은 혈관을 막고 심장 질환을 유발합니다. 트리글리세라이드도 심장마비 또는 뇌졸중 위험을 증가시키는 혈관 지방의 일종입니다.



경고 징후

일반적으로 다음과 같은 경고 징후가 나타납니다. 그러나, 제2형 당뇨병 환자 중에는 스스로 인지하지 못할 정도로 증상이 경미한 경우도 있습니다.

당뇨병의 일반적인 증상:

- 빈뇨
- 갈증
- 허기(식사 중에도 발생)
- 극심한 피로
- 흐릿한 시야
- 자상/타박상의 느린 치유 속도
- 체중 감소(식사량을 늘린 경우에도 발생)
(제1형 당뇨병)
- 손/발 저림, 통증, 둔감(제2형 당뇨병)



미국 당뇨병 협회가 제공하는 자세한 정보는 diabetes.org를 방문하여
확인하거나 1-800-DIABETES(342-2383)로 문의하십시오.