

당뇨 관련 합병증

당뇨를 돌보는 것은 장기간의 건강에 중요합니다. 당뇨가 잘 관리되고, 여러분의 일반적인 건강을 잘 돌보면, 당뇨 관련 합병증에 걸릴 위험을 줄일 수 있습니다.

가장 흔한 당뇨 합병증은 무엇인가요?

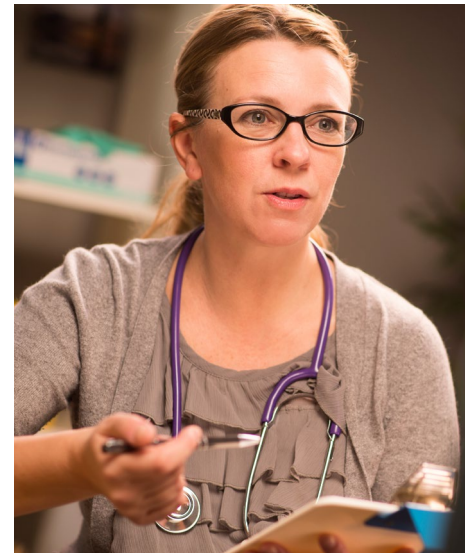
당뇨 관련 합병증에는 다음이 포함됩니다:

- » 대혈관 (대혈관 심장/ 심장혈관) 손상으로 인해 심장마비, 뇌졸중 또는 하지의 혈액순환 장애 유발
- » 소혈관 (소혈관 합병증) 손상으로 인해, 눈, 신장, 발 및 신경 장애 유발
- » 피부, 치아 및 잇몸을 포함한 기타 기관 손상.

대혈관

당뇨환자에게 발생하는 대혈관 손상의 주된 원인은 동맥 경화증입니다. 동맥 경화증은 콜레스테롤과 기타 지방으로 구성된 플라크가 혈관 내벽에 축적될 때 발생합니다. 이로 인해 혈관 수축이 유발되고, 체내의 기타 다른 기관으로의 혈액 순환이 감소됩니다.

이 플라크가 터지면, 응혈이 형성되어 체내 다른 기관으로의 혈액 공급이 완전히 차단됩니다. 이로 인해, 심장, 뇌 그리고 하지로 혈액을 공급하는 혈관에 영향을 미칠 수 있습니다.



심장

- » 감소된 혈액 순환은 심장 마비의 위험을 증가시킵니다.
- » 심장마비는 심장으로 가는 혈관이 막히고 심장 근육이 손상될 때 발생합니다.
- » 심장 마비의 증상은 심한 흉부 통증이나 으깨는 듯한 감각 (목을 따라 올라가거나, 왼팔을 따라 내려갈 수 있음)이나, 호흡 곤란 등이 포함됩니다.
- » 일부 당뇨 환자의 경우, 신경 손상으로 인해 심장 마비의 증상을 전혀 못 느낄 수도 있습니다.

뇌

- » 감소된 혈액 순환은 뇌졸중의 위험을 증가시킵니다.
- » 뇌로 연결되는 혈관 중 하나에 혈액 공급이 갑자기 막히면, 뇌졸중이 발생할 수 있습니다.
- » 뇌졸중의 증상은 신체 한쪽이 약해지거나, 감각을 잃어버리거나, 얼굴의 한쪽이 처지거나, 말하는데 장애가 있는 것이 포함됩니다.



하지

- » 하지로 가는 혈액 공급이 감소되면, 다리와 발에 영향을 줄 수 있습니다. 이것은 말초 혈관병이라고 불립니다.
- » 이것은 다리와 발에 통증, 오한 및 변색을 유발시킬 수 있고, 상처의 느린 치유, 다리의 번들거리는 피부 및 걸을 때 엉덩이, 허벅지 또는 종아리에 발생하는 통증 등의 증상을 보일 수 있습니다.
- » 하지로 가는 혈액공급의 장기간 부족은 궤양 및 감염을 유발시킬 수 있고, 결과적으로 절단의 위험을 증가시킬 수 있습니다.

다음의 경우 대혈관의 손상 위험이 더 높아집니다:

- » 여러분의 목표 범위보다 혈당 수치가 높을 경우
- » 고혈압이 있을 경우
- » 혈중 지방 수치가 높을 경우 (콜레스테롤 또는 트리글리세라이드)
- » 건강 체중의 범위 이상이거나, 허리 주위에 살이 찢 경우
- » 흡연자인 경우
- » 심장질환 가족력이 있는 경우.

여러분의 의사는 매년 정기적인 당뇨 검사 (연간 케어 주기로도 알려져 있음)때 대혈관 손상의 위험도를 확인할 수 있습니다.

소혈관

높은 혈당 수치가 장기간 지속되면, 눈, 신장 및 신경의 소혈관에 손상이 유발될 수 있습니다.

눈

- » 시간이 지남에 따라 망막의 미세 혈관이 손상되어 체액 누출이나 출혈이 생길 수 있습니다. 이것을 망막증이라고 합니다.
- » 다른 안질환 (백내장 및 녹내장 등)이 당뇨 환자에게서 더 흔히 나타납니다.

- » 안질환은 조기에 발견되어 치료되면 보다 성공적으로 관리될 수 있습니다.
- » 매 2 년마다 검안사나 안과전문의를 만나 눈검사를 해서 눈의 손상 여부를 조기에 알아보시기 바랍니다.
- » 안질환의 조기 발견과 치료가 최고의 결과를 보장합니다.

신장

- » 고혈압과 높은 혈당 수치는 신장의 소혈관을 손상시킬 수 있습니다. 그결과 혈액을 거르는 미세 혈관이 새게 되어서, 신장 기능이 제대로 발휘되지 못합니다. 이것은 당뇨병성 신장질환이라고 불립니다.
- » 신장은 매 12 개월마다 의사로부터 검사를 받으세요. 이것은 매년 받는 당뇨 검진의 일환으로 소변 및 혈액 검사로 이루어집니다 (연간 케어 주기로도 불립니다).
- » 신장 질환의 조기 발견과 치료가 최고의 결과를 보장합니다.

신경

- » 신경 손상은 높은 포도당 수치, 다량의 알콜 섭취 및 기타 다른 이상 증상에 의해 유발됩니다.
- » 손상은 다리, 팔 및 손 신경에 발생할 수 있습니다. 말초신경통이라고 불립니다. 신경 손상은 통증, 저림 또는 감각 상실 등을 유발할 수 있습니다.
- » 위 (위마비), 장 (설사나 변비), 방광 또는 성기 (남성의 경우 발기 부전)에 영향을 주는 신경에도 손상이 올 수 있습니다. 이것은 자율신경병증이라고 불립니다.

인체의 다른 부분

치아와 잇몸

- » 혈당 수치가 목표 범위보다 장기간 높게 유지될 경우 치아 문제가 발생할 위험이 높습니다. 흡연자인 경우도 위험률이 높아집니다.
- » 치아 문제에는 충치, 잇몸 염증 (치은염) 및 잇몸 질환 등이 있습니다.
- » 치아와 잇몸 염증은 심장 질환의 위험을 높입니다.
- » 치아 문제의 징후에는 건조한 입과 아프고, 붓거나 피가 나는 잇몸 등이 있습니다.
- » 매일 2 번 양치질을 하고 매일 치실을 사용해서 치아 문제를 예방하는 것이 중요합니다. 정기적으로 치과를 찾는 것도 구강 건강을 유지하는데 도움이 됩니다. 여러분의 치과 의사에게 여러분의 당뇨 사실을 알리도록 하세요.

피부

- » 혈당 수치가 목표 범위보다 높을 경우 피부 문제가 발생할 위험이 높습니다.
- » 피부 문제에는 미세혈관과 신경의 손상으로 인한 매우 건조한 피부가 있을 수 있습니다. 또한 피부 염증이 발생할 위험도 더 높습니다.
- » 뜨거운 목욕 및 샤워, 향이 들어간 비누 및 가정용 세정제 등 피부에 자극적인 물질을 피함으로써 피부를 보호할 수 있습니다.
- » 건조한 피부를 피하려면, 매일 피부 보습제를 사용하되, 발가락 사이는 피해야 합니다.
- » 피부에 생긴 모든 상처를 즉시 치료해서 감염을 예방해야 합니다.
- » 피부에 문제가 발생할 경우 의사와 상의하시기 바랍니다.

좋은 건강을 유지하는 요령

당뇨 합병증을 줄이고, 당뇨를 제대로 관리하기 위해 여러분이 (담당 당뇨팀과 함께) 할 수 있는 일들이 몇가지 있습니다.

- » 가정에서 여러분의 혈당 수치를 모니터해야 하는지의 여부를 의사와 상의하세요. 여러분이 자신의 혈당 수치를 모니터하는 경우, 권장되는 목표 범위내 수치가 유지되도록 노력하세요. 여러분의 의사나 당뇨 교육자가 여러분의 개인적 목표 범위에 대해 조언을 드릴 것입니다.
- » 혈압이 가능한 목표 범위 내에 유지되도록 노력하세요. 목표 범위는 130/80 - 140/90 또는 미만. 현재 심장 (심장혈관)이나 신장 질환을 가지고 있다면, 여러분의 의사가 여러분 개인의 건강 조건에 맞는 혈압 목표 범위를 알려드릴 것입니다. 매번 의사를 만날 때마다 혈압을 재어 보도록 하세요.
- » 여러분의 혈중 콜레스테롤과 트리글리세라이드를 당뇨 환자에게 권장되는 목표 범위로 유지하도록 노력하세요. 여러분의 의사는 콜레스테롤 및 심장 질환 유발 위험 요소들을 관리할 수 있는 약품을 여러분에게 처방할 수도 있습니다.
- » 통밀, 과일, 채소, 기름기없는 고기, 생선 및 저지방 유제품 등 다양한 식품군에서 건강에 좋은 식품을 섭취하세요. 포화지방과 소금 (염분)이 많이 함유된 음식은 제한하세요. 여러분의 영양사가 최선의 식품 선택을 하도록 도와줄 것입니다.
- » 규칙적인 신체 활동이야말로 혈압을 줄이고, 혈당 수치를 낮추는 가장 좋은 방법 중 하나입니다. 일주일에 매일 30 분씩 운동하는 것을 목표로 삼으세요. 새로운 운동이나 활동 프로그램을 시작하기 전에 의사와 미리 상담하시기 바랍니다.

- » 여러분의 체중이 건강 체중을 넘는다면, 아주 작은 체중 감량을 하더라도 이는 혈압을 낮추고, 혈당 및 콜레스테롤 수치를 낮추는데 도움이 됩니다.
- » 흡연하지 마세요. 흡연자라면, 금연을 시도하세요. 혼자서 금연할 수 없다고 생각하시면, 도움을 청하세요 – 여러분의 의사와 상담하거나, Quitline **13 78 48** 번으로 전화하세요.

여러분의 의사 및 당뇨 관리팀과 정기적인 미팅을 하고, 매년 당뇨 관리 점검 주기를 모두 마치도록 하세요. 이러한 점검은 여러분의 건강은 물론 당뇨 관련 합병증에 걸릴 위험을 확인하는데 중요합니다.

여러분의 당뇨 관리팀은 당뇨 관련 합병증에 걸릴 위험을 줄이도록 도와드릴 것입니다.

최고의 조언

- 정기적으로 의사를 만나서 당뇨 관리를 제대로 유지하십시오.
- 다른 의료 전문가들이 당뇨를 가진 여러분을 어떻게 도울 수 있는지 담당 의사와 문의하십시오.
- ndss.com.au/information-in-your-language 에 가서 번역된 자료를 읽거나 다운로드하고 또는 **NDSS 도움의 전화 (Helpline) 1800 637 700** 으로 전화해서 안내서를 한 부 보내 달라고 요청하십시오.
- 통역사가 필요하십니까? 번역 및 통역 서비스 (Translating and Interpreting Service) (TIS) **131 450** 번으로 전화하십시오. 여러분의 언어를 알려 주십시오. 연결될 때까지 기다렸다가 **1800 637 700** 을 요청하십시오.

NDSS 와 여러분

NDSS는 여러분이 당뇨를 관리하고 건강을 유지하며 잘 생활하시도록 도와 드리고자 다양한 지원 서비스, 정보 및 보조 할인된 제품들을 제공합니다.