

1 형 당뇨병을 이해하기

당뇨병 환자의 10-15% 정도가 1 형 당뇨병을 가지고 있습니다.

당뇨병은 혈류에 과다의 포도당 (당) 이 있는 질병입니다. 포도당은 인체의 중요한 에너지원입니다. 이것은 빵, 파스타, 밥, 시리얼, 과일, 녹말성 채소, 우유 및 요거트와 같은 우리가 섭취하는 탄수화물에 있는 영양소입니다. 우리 인체는 탄수화물을 포도당으로 분해하고, 분해된 포도당은 혈류에 들어가게 됩니다.

인슐린은 인체의 췌장에서 만들어집니다. 혈류에 있는 포도당이 체내 세포로 들어가서 에너지로 사용되려면 인슐린이 필요합니다.

1 형 당뇨병은 췌장이 인슐린을 생산할 수 없을 때 발생합니다. 이것은 주로 인체의 면역 체계가 인슐린을 만드는 세포 (베타 세포) 를 파괴시키기 때문에 발생합니다.

1 형 당뇨병은 왜 발생하나요?

1 형의 정확한 원인은 아직 밝혀지지 않았습니다. 일부 사람들은 1 형 당뇨병을 가지게 될 가능성이 높은 유전인자를 가지고 있다는 것으로 알려졌습니다. 이러한 사람들의 경우, 면역 체계가 어떤 이유로 인슐린을 생산하는 췌장의 베타 세포를 파괴하기 시작했을 때 당뇨병이 발생하게 됩니다.

1 형 당뇨병은 주로 젊은이들이 진단받지만, 모든 연령에서 진단이 나올 수 있습니다.

1 형 당뇨병은 예방하거나 치유될 수 있나요?

1 형 당뇨병은 예방하거나 치유될 수 없습니다. 하지만 현재 연구자들이 예방 및 치유책을 위해 노력하고 있습니다. 1 형 당뇨병이 잘 관리된다면, 건강한 생활을 유지할 수 있습니다.

1 형 당뇨병의 증상은 무엇인가요?

미진단된 1 형 당뇨병의 가장 흔한 증상의 예는 다음과 같습니다:

- » 갈증이 나고 평소보다 물을 많이 마심
- » 평소보다 (소변을 보러) 자주 화장실에 감
- » 피곤하고 기운이 떨어짐
- » 이유 없는 체중 감소
- » 질염
- » 기분 변화.



1 형 당뇨병 증상은 급속도로 나타날 수 있으므로, 즉각적인 치료가 필요합니다. 1 형 당뇨병에 대한 치료가 제때 이루어지지 않으면, diabetic ketoacidosis (DKA, 당뇨병성 케톤산증) 가 발생할 수 있습니다. 당뇨병성 케톤산증은 인체가 에너지를 위한 포도당을 사용할 수 없고, 대신 '케톤'이라는 화학물질을 만들어낼 때 발생합니다. 케톤은 혈액을 지나치게 산성화시킵니다. 고혈당 수치는 체내 염분 및 수분의 손실을 가져옵니다. 이것은 생명을 위협하는 상황이므로 긴급한 병원 치료가 필요합니다.

1 형 당뇨병은 어떻게 관리됩니까?

1 형 당뇨병의 관리방법은 인체가 더 이상 만들어낼 수 없는 인슐린을 대체하는 것입니다. 인슐린은 주사 또는 인슐린 펌프로 주입됩니다. 여러분의 의사는 여러분과 상의해서 여러분에게 맞는 인슐린 종류를 결정하고, 얼마나 자주 인슐린을 주입해야 하는지 조언해 줄 것입니다. 이것은 여러분의 생활방식과 개인적인 상황에 따라 달라집니다. 인슐린 투입 외에도, 여러분은 정기적으로 혈당 수치를 확인하고, 건강한 식습관 계획을 따르고, 또한 신체적으로 활동적인 생활을 해야 합니다.

혈당 수치를 목표 범위 내로 유지하기 위해서는 매일 당뇨병을 관리하는 것이 중요합니다. 이렇게 하면 단기적인 건강을 유지하는데 도움이 되고, 눈, 신장, 신경 및 혈관 손상 등과 같은 장기적인 합병증의 위험을 줄여 줍니다.

여러분의 당뇨병 관리를 누가 도와줄 수 있나요?

당뇨병 관리는 여러분, 여러분의 가족, 친구 및 의료 전문가들이 함께 협력해야 하는 팀 작업입니다. 다음과 같은 다양한 의료 전문가들이 여러분을 도와드릴 것입니다:

- » 여러분의 주치의 (GP)
- » 내분비 전문의 (당뇨병 전문의)
- » 정식 당뇨병 교육자 또는 당뇨병 전문 간호사
- » 정식 자격을 갖춘 영양사
- » 정식 자격을 갖춘 운동 생리학자
- » 등록된 족병 치료사
- » 상담사, 사회복지사 또는 심리학자.



1 형 당뇨병은 어떻게 진단받나요?

- 여러분의 의사가 여러분이 1 형 당뇨병 증상을 가지고 있다고 생각하는 경우, 혈액검사를 통해 고혈당수치를 확인하고, 혈액 또는 소변 검사로 케톤 수치를 확인할 것입니다. 체내에 인슐린이 거의 없거나, 아예 없는 경우, 다량의 케톤이 체내에서 생산됩니다.
- 여러분의 의사는 자가 항체를 살펴보기 위한 테스트를 할 수도 있습니다. 이 테스트들은 여러분이 자가 면역 1 형 당뇨병을 가지고 있는지를 확인하는데 도움이 됩니다.
- 여러분이 1 형 당뇨병과 유사한 증상을 가지고 있다면, 지체없이 의사를 만나서 당뇨병 검사를 요청하십시오. 1 형 당뇨병을 조기에 발견하면 당뇨병성 케톤산증을 예방할 수 있습니다.

최고의 조언

- 정기적으로 혈당 수치를 확인하고 당뇨 관리를 위해 인슐린, 음식 및 활동 간 균형을 맞추는 방법을 배우십시오.
- 정기적으로 의사를 만나서 당뇨 관리를 제대로 유지하십시오.
- 다른 의료 전문가들이 당뇨를 가진 여러분을 어떻게 도울 수 있는지 담당 의사와 문의하십시오.
- '하나의 방식'이 모두에게 적합한 것은 아닙니다. 여러분의 건강 전문가가 여러분 당뇨 관리를 도와 드리고자 여러분과 협조할 것입니다.
- **NDSS 도움의 전화 (Helpline)**
1800 637 700번으로 전화해서 당뇨 관리에 대해 의료 전문가와 상담을 요청하십시오. 통역사가 필요하십니까? 번역 및 통역 서비스 (Translating and Interpreting Service) (TIS) 131 450번으로 전화하십시오. 여러분의 언어를 알려 주십시오. 연결될 때까지 기다렸다가 1800 637 700번을 요청하십시오.



NDSS 와 여러분

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