

# 2 형 당뇨병을 이해하기

2 형 당뇨병은 가장 일반적인 당뇨병입니다. 당뇨병 환자의 85-90% 가 2 형 당뇨병을 가지고 있습니다.

## 2 형 당뇨병이란 무엇인가요?

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.

2형 당뇨병은 인체가 인슐린의 효과에 저항하고, 혈당 수치를 목표 범위로 유지하기 위해 필요한 충분한 인슐린을 생산할 수 없을 때 발생합니다. 이로 인해 고 혈당 수치가 나타나게 됩니다.

## 누가 2 형 당뇨병에 걸릴 위험이 많나요?

2 형 당뇨병은 주로 성인들에게 발생하지만, 젊은 사람들 (특히 어린이들)도 요즘 이런 종류의 당뇨병에 걸리고 있습니다.

2 형 당뇨병의 위험 요소의 예들은 다음과 같습니다:

- » 2 형 당뇨병의 가족력
- » 당뇨병 전증
- » 건강 체중 범위 이상의 체중

- » 비활동적인 생활방식
- » 고령
- » 호주 원주민 또는 토레스 섬 원주민 출신
- » 멜라네시안, 폴리네시아인, 중국인, 동남아시아인, 중동인 또는 인도인 출신
- » 과거 임신성 당뇨병 병력
- » 다낭성 난소 증후군
- » 일부 항 정신성 또는 스테로이드 약 복용.

## 당뇨병은 예방이나 완치가 가능한가요?

2 형 당뇨병에 걸릴 위험이 있는 사람들은 건강한 생활을 유지함으로써, 당뇨병의 발생을 지연 또는 일부 경우 예방할 수도 있습니다. 여기에는 규칙적인 신체 활동, 건강식 선택 및 건강 체중 유지 등이 포함됩니다.



2형 당뇨병에 대한 완치법은 없지만, 잘 관리된다면 건강한 생활을 유지할 수 있습니다. 최근 연구에 따르면, 체중을 줄이고 유지한다면, 일부의 경우 2형 당뇨병의 악화를 지연시킬 수 있습니다.

## 2형 당뇨병의 증상은 무엇인가요?

2형 당뇨병 증상의 예는 다음과 같습니다:

- » 갈증이 나고 평소보다 물을 많이 마심
- » 평소보다 (소변을 보러) 자주 화장실에 감
- » 피곤하고 기운이 떨어짐
- » 잘 아물지 않는 상처
- » 흐린 시력
- » 피부 가려움증 또는 염증
- » 다리나 발의 통증 및 저림.

흔히 이러한 증상들은 자각되지 않거나, 또는 상당기간 서서히 나타날 수 있습니다. 일부 사람들에게는 증상이 전혀 나타나지 않을 수 있습니다. 일부 경우, 당뇨병의 첫 징후는 발 궤양, 심장마비 또는 시력 악화 등과 같은 합병증이 될 수도 있습니다.

## 2형 당뇨병은 어떻게 관리해야 하나요?

2형 당뇨병은 건강 식단과 규칙적인 신체 활동으로 잘 관리될 수 있습니다. 시간이 지나면, 혈당 수치를 낮추는 약 (알약 또는 주사) 이 필요할 수도 있습니다. 당뇨가 진행됨에 따라, 혈당 수치를 목표 수준으로 낮추고 유지하기 위해 인슐린 주사가 필요할 수도 있습니다.

당뇨를 잘 관리하는 것은 건강에도 좋고, 눈, 신장, 신경 및 혈관 손상과도 같은 당뇨병 합병증을 예방하는데도 좋습니다.



## 2형 당뇨병은 어떻게 진단받나요?

2형 당뇨병 진단 방법은 3 가지가 있습니다:

- 혈당 검사 (손가락 바늘 검사만이 아닌)는 병리 실험실에서 분석이 이루어집니다. 이 검사는 병리 실험실에서 분석되어야 합니다. 이것은 공복 상태에서 이루어지기도 하고 (즉 최소 8시간 동안 음식과 음료수 섭취를 하지 않은 상태에서) 또는 비공복 상태에서 검사를 받기도 합니다.
- Oral glucose tolerance test (OGTT, 경구 포도당 부하 검사)는 병리 실험실에서 이루어집니다. 우선 공복 혈당 검사를 한 다음, 단맛의 용액을 섭취한 다음, 2시간 후에 혈액 검사를 받는 것입니다.
- HbA1c 검사는 지난 10-12주간의 혈당 수치를 확인하는 것입니다. 이것 역시 병리 실험실에서 이루어지지만 공복 상태가 아니어도 됩니다.

## 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.

## 최고의 조언

- 건강한 식사 계획을 따르고, 규칙적인 신체 활동을 하고, 혈당 수치를 확인하고, (필요한 경우) 당뇨 관리를 위한 약품을 복용하십시오.
- 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 637 700**번으로 전화해서 당뇨 관리에 대해 의료 전문가와 상담을 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**번을 요청하십시오.



## NDSS 와 여러분

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