

2형 당뇨: 간단한 가이드

2형 당뇨란 무엇입니까?

2형 당뇨란 혈중 포도당 (혈당)이 너무 높은 경우에 발생하는 건강 상태입니다.

2형 당뇨는 어떻게 진단되나요?

2형 당뇨는 혈액 검사로 진단됩니다. 증상이 있거나, 위험 요소가 있을 경우 의사와 상담하시기 바랍니다.

2형 당뇨의 증상은 무엇입니까?

2형 당뇨의 증상에는 다음이 포함될 수 있습니다:



갈증이 나고
물을 더 마
신다



이전보다 화
장실에 (소변
보러) 더 자주
간다



피곤하거나
에너지가
부족하다



종기나 상처
가 잘 낫지
않는다



시야가 흐리다



가려움증 및
피부 감염



다리나 발의 통증
또는 저림

일부 사람들에게는 증상이 전혀 나타나지 않을 수도 있습니다.

누가 2형 당뇨에 걸릴 위험이 높습니까?

2형 당뇨의 위험 요소에는 다음이 포함됩니다:



가족력



당뇨병전증



비활동적



연령의 증가



과체중



다낭성 난소 증후군



임신 중 당뇨



일부 항 정신병 약품
또는 스테로이드 약

일부 문화적 그룹은 2형 당뇨에 걸릴 위험이 더 높습니다. 이러한 그룹에는 애보리진 및 토레스 해협 섬원주민, 동남아, 인도, 중동, 북부 아프리카, 태평양 섬 및 남부 유럽인 등이 포함됩니다.

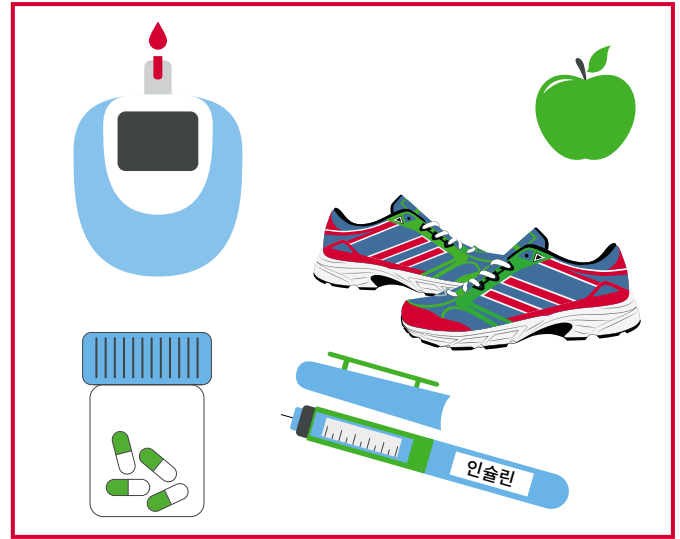
2형 당뇨병은 어떻게 관리됩니까?

2형 당뇨병은 건강식과 정기적인 신체 활동으로 관리될 수 있습니다.

시간이 지남에 따라, 혈당을 낮추는 약물이 필요할 수도 있습니다 (알약 또는 주사).

당뇨가 진행됨에 따라, 일부 사람들은 혈당 수치를 적정 수준으로 유지하기 위해 인슐린 주사가 필요할 수 있습니다.

이는 당뇨 합병증 (심장마비, 눈, 신장, 신경 또는 발의 손상 등)의 위험을 낮추고 좋은 건강을 유지하는데 중요합니다.



누가 여러분의 당뇨 관리를 도울 수 있습니까?

당뇨 관리에는 여러분 자신, 여러분의 가족, 친구 및 의료진의 공동 노력이 필요합니다.

의료전문가들은 다음과 같이 여러분을 도와드릴 수 있습니다:

- » 일반 가정의 (GP)
- » 간호사
- » 정식 자격을 갖춘 당뇨 교육가
- » 내분비 전문의 (당뇨 전문의)
- » 정식 자격을 갖춘 영양사
- » 정식 자격을 갖춘 운동 생리학사
- » 등록된 발병학 전문가
- » 치과의사
- » 검안사/ 안과 전문의
- » 약사
- » 상담사, 사회복지사 또는 심리상담사

자료

당뇨 관리에 대한 보다 많은 정보가 필요하시면, ndss.com.au/korean을 방문하시기 바랍니다.

NDSS와 여러분

여러분의 당뇨 관리를 도와드리기 위해 NDSS를 통해서 다양한 서비스와 지원이 제공됩니다. NDSS 헬프라인과 웹사이트를 통해 당뇨 관리에 대한 정보를 제공해 드리는 것도 포함됩니다. 제공되고 있는 제품, 서비스 및 교육 프로그램은 여러분이 당뇨를 관리하는 데 도움이 될 수 있습니다.