

제2형 당뇨병: 간략한 안내

제2형 당뇨병이란?

- 제2형 당뇨병은 혈당(혈중 포도당) 수치 증가를 유발하는 질환입니다.
- 음식을 먹으면, 몸이 음식 속 탄수화물을 포도당으로 바꾸고, 이 포도당은 혈액으로 들어갑니다.
- 우리 몸에서 만드는 인슐린은 혈액 속의 포도당이 세포 안으로 들어가 에너지로 쓰이도록 돕습니다.
- 제2형 당뇨병이 있으면 몸에서 인슐린이 충분히 만들어지지 않거나, 인슐린이 제대로 작동하지 않습니다.
- 그 결과 포도당이 혈액 속에 머물게 되어 혈당 수치가 높아집니다.

제2형 당뇨병의 증상



목이 마르거나 물을 자주 마심



시야가 흐려짐



소변을 보려고 화장실에 자주 감



상처나 베인 곳이 잘 낫지 않음



피로감을 느낌



감염이나 질병에 더 자주 걸림

당뇨병 증상은 혈당 수치가 높아서 생깁니다. 이런 증상이 느껴지면, 이미 제2형 당뇨병 진단을 받으셨더라도 의사와 상의하세요.

당뇨병을 잘 관리하면 건강하게 지낼 수 있습니다

의사나 당뇨병 관련 의료진이 여러분과 함께 당뇨병을 관리할 수 있도록 계획을 세워드릴 것입니다. 계획에는 다음이 포함될 수 있습니다:



건강한 식생활

이는 몸에 필요한 영양을 공급하고 혈당을 건강한 범위로 유지하는 데 도움이 됩니다.



신체 활동

이는 포도당을 에너지로 사용하고 인슐린이 더 잘 작동하도록 돕습니다.



혈당 체크

이를 통해 음식과 활동이 혈당 수치에 어떤 영향을 미치는지 확인할 수 있습니다.



인슐린과 약

이는 혈당 수치를 낮춰 건강한 범위로 유지하는 데 도움이 됩니다.



당뇨병 건강 검진

눈, 신장, 심장, 발, 신경을 정기적으로 검진하면 문제를 일찍 발견하고 치료하는 데 도움이 됩니다.



체중 관리

이는 인슐린이 더 잘 작동하도록 돕고, 심장 질환 위험을 줄이며, 에너지와 기분을 향상시키는 데 도움이 됩니다.



금연

금연하면 건강이 바로 좋아지고, 당뇨병과 관련된 건강 문제의 위험을 크게 줄일 수 있습니다.

의사 진료가 필요한 시기

- 당뇨병 증상이 느껴질 때.
- 정기적인 당뇨병 건강 검진 시기가 되었을 때.
- 당뇨병이나 복용 중인 약에 대해 걱정되거나, 부담스럽게 느껴지거나, 궁금한 점이 있을 때.



NDSS와 함께하세요

더 많은 자료(한국어 자료 포함)를 보시려면 ndss.com.au 웹사이트를 방문하시거나, NDSS 헬프라인 1800 637 700으로 연락해 주세요.

주의: 본 정보는 참고용으로만 제공됩니다. 본 정보는 개인별 의료 상담을 대신할 수 없습니다. 건강에 대해 걱정되는 점이 있거나 더 궁금한 점이 있으시면 담당 의료진에게 문의해 보세요.