



## 알고 있었습니까?

식단, 운동, 혹은 담당 의료진에게서 처방 받은 인슐린이나 당뇨병 약을 사용함으로 혈당을 정상 수치로 유지하여 당뇨병을 관리할 수 있습니다.

미식품의약국은 임상 시험에 다양한 사람들이 참여하기를 독려합니다.

임상 시험에 적합하다고 생각되면 담당 의료진과 상의하십시오.

[www.clinicaltrials.gov](http://www.clinicaltrials.gov)에서 또한 지역의 임상 시험에 대하여 찾아볼 수 있습니다.

더 많은 정보를 얻기 위해서는 아래를 참고하십시오



[www.fda.gov/healthequity](http://www.fda.gov/healthequity)



[healthequity@fda.hhs.gov](mailto:healthequity@fda.hhs.gov)



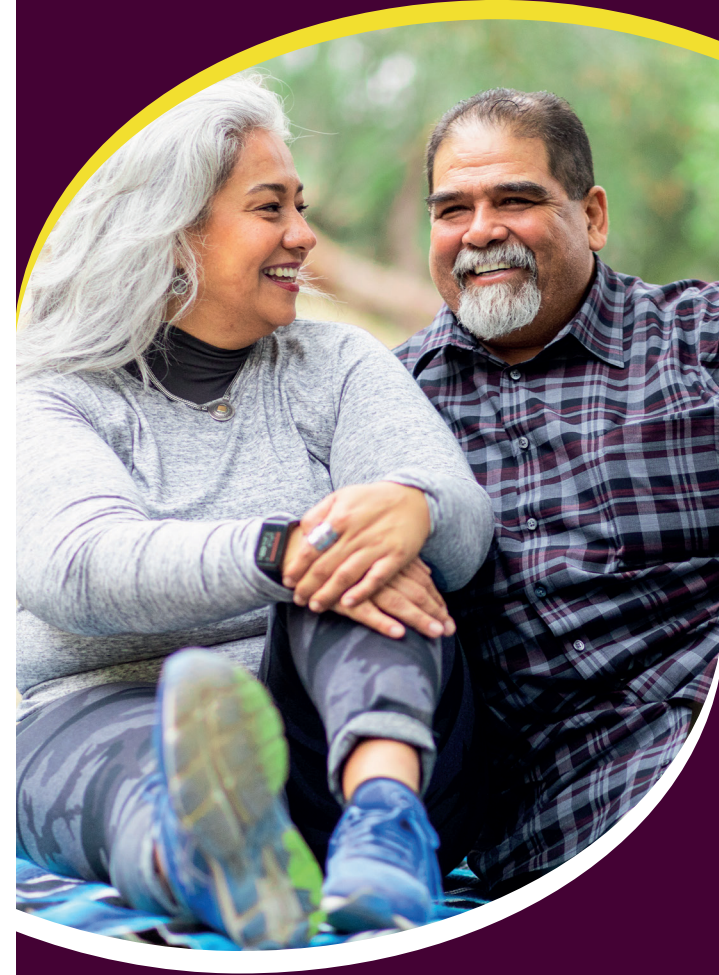
1-888-INFO-FDA  
(1-888-463-6332)



@FDAHealthEquity



# 제 2형 당뇨병을 앓으며 살아가기



미식품의약국 소수민족 보건  
및 보건평등 부서



## 제 2형 당뇨병이란 무엇입니까?

제 2형 당뇨병은 신체가 인슐린을 잘 만들지 못하거나 잘 사용하지 못할 때 발생합니다. 인슐린은 체장에서 만들어지는 호르몬으로 음식으로부터 섭취한 글루코스(당)가 세포로 운반되어 에너지로 사용되도록 돕습니다. 인슐린 없을 경우 글루코스는 혈액에 남아(높은 혈당) 세포에 운반되지 못합니다. 시간이 지남에 따라 조절되지 않는 당뇨병은 심장병, 신장병, 그리고 시력 상실과 같은 다른 심각한 문제를 일으킬 수 있습니다.



## 당화혈색소 (A1C) 수치

당화혈색소는 지난 3개월 간의 평균 혈당을 측정합니다. 당뇨병을 앓고 있는 대부분의 사람들에게는 7% 미만의 결과가 이상적입니다. 당화혈색소가 더 높을 경우 당뇨병 합병증의 위험에 처하게 됩니다.

일년에 적어도 2회 검사하여 당화혈색소 수치를 확인하십시오. 약이 바뀌거나 다른 건강 문제가 있을 경우 더 자주 검사하십시오.

진단	당화혈색소 수치
정상	5.7% 미만
당뇨병 전단계	5.7%에서 6.4%
당뇨병	6.5% 이상

## 제 2형 당뇨병은 어떻게 치료합니까?

당뇨병 치료의 목적은 혈당을 정상 수치로 유지하는 것입니다. 담당 의료진이 혈당 목적 수치, 가능한 한 유지하려고 노력해야 하는 범위, 그리고 얼마나 자주 혈당 측정 장치(글루코미터)나 지속적 혈당 관찰 장치(CGМ)를 이용하여 혈당을 측정해야 하는지 결정합니다.

혈당 측정 자치는 보통 손가락 끝에서 핏방울을 채취하여 일회용 스트립을 통하여 장치에 넣도록 되어 있습니다. 지속적 혈당 관찰 장치는 피부 밑에 센서를 넣어 몇 분마다 혈당을 측정합니다.



제 2형 당뇨병을 앓고 있는 어떤 사람들은 건강한 식단 선택과 활발한 신체 활동으로 질병을 관리할 수 있습니다.

- **건강한 음식을 선택하십시오.** 혈당 관리의 핵심은 적당량의 음식을 적당한 시기에 섭취하는 것입니다. 영양사나 당뇨 교육자와 상의하여 건강한 식단을 만드십시오.
- **더 많은 신체 활동을 하십시오.** 활발한 신체 활동은 몸이 인슐린을 효과적으로 사용하도록 도우며 혈당을 더 잘 조절하도록 해줍니다. 심장병과 신경 손상의 위험을 또한 낮춰줍니다.



제 2형 당뇨병을 앓고 있는 많은 사람들은 당뇨병 약을 복용할 필요가 있을 수 있습니다. 이것들에는 알약, 인슐린, 혹은 다른 주사들이 포함될 수 있습니다.

생활 습관 변경으로 체중 조절하는 것이 충분하지 않다면 위수술을 하는 것도 한가지 선택 방법이 될 수 있으며 이것은 체중 감량과 혈당 수치 관리 도울 수 있습니다.

## 당뇨병과 신장 건강

Having diabetes raises your risk of kidney disease (nephropathy). Keep your kidneys healthy by:

- Managing your blood sugar
- Eating healthy
- Being physically active
- Managing your blood pressure
- Not smoking

