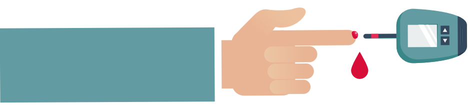
질병관리본부
대한당뇨병학회

당뇨병의 예방과 관리

당뇨병의 예방과 관리

당뇨병은 무엇인가요?

혈중 포도당이 높아진 상태로 **심뇌혈관질환과 다양한 합병증의 원인이 됩니다.**
초기 증상이 나타나지 않을 수 있으므로 **정기적인 검진**을 통해 **스스로의 혈당을 바로 알고 관리**하는것이 중요합니다.



당뇨병, 얼마나 심각한가요?

2017 국민건강통계. 질병관리본부

우리나라 국민
10명 중 1명은
당뇨병 환자

당뇨병 환자 10명 중에 3명은 자신에게 질환이 있다는 것을 모름

당뇨병 환자 5명 중에 2명이 혈당강하제 복용 또는 인슐린 주사를 투여하지 않음

당뇨병 환자 10명 중에 7명이 혈당이 잘 조절되지 않고 있음

- **참고 : 만 30세 이상(표준화) 유병률 10.4%, 인지율 69.1%, 치료율 63.5%, 조절률 32.0%**
(공복혈당 기준으로 진단, 당화혈색소 추가 시 변동될 수 있음)

당뇨병의 예방과 관리

당뇨병, 어떻게 진단하나요?

구분	정상	전단계	당뇨병*
공복혈당	100 mg/dL 미만	100~125 mg/dL	126 mg/dL 이상
식후 2시간 혈당	90~140 mg/dL 미만	140~199 mg/dL	200 mg/dL 이상
당화혈색소	5.7 % 미만	5.7~6.4 %	6.5 % 이상

*** 당뇨병 진단기준**

1) 당화혈색소 **6.5 % 이상**
2) 공복혈당 **126 mg/dL 이상**
3) 경구포도당 부하검사 2시간 후 혈당 **200 mg/dL 이상**
4) 갈증이 심하고 물을 많이 마심(多渴, 多飮), 소변을 자주보고 양도 많아짐(多尿), 공복감이 생기고 음식을 많이 먹음(多食), 체중감소 등의 증상이 있으면서 아무 때나 측정한 혈당이 **200 mg/dL 이상**인 경우

* 1), 2), 3)의 경우, 서로 다른 날 검사를 반복해서 확진해야 하지만 같은 날 동시에 두 가지이상 기준을 만족한다면 바로 확진할 수 있다.

당뇨병의 예방과 관리

혈당은 얼마나 자주 체크해야하나요?

당뇨병 선별검사는 **40세 이상 성인**이거나
당뇨병 위험요인을 가진 30세 이상 성인에서는

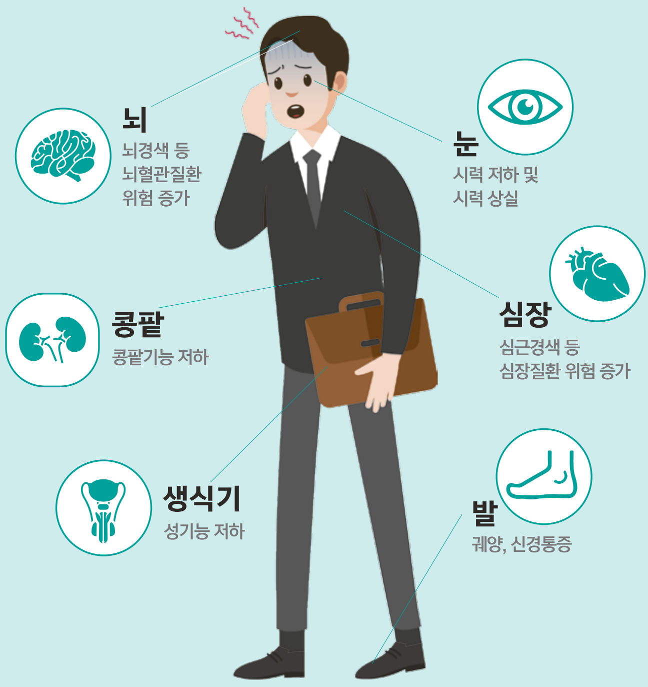
매년 시행

일반인은 **국가건강검진**을 통해
매 2년마다 1회 혈당을 확인 할 수 있습니다.

당뇨병의 예방과 관리

당뇨병, 인체에 어떤 영향을 주나요?

당뇨병이 발생하더라도 **초기에는 증상이 없을 수 있으며,**
적절히 관리하지 않으면 **다양한 합병증이 발생**할 수 있습니다.



당뇨병의 예방과 관리

당뇨병의 위험요인

비만전단계 체질량지수* 23 kg/m² 이상의 과체중	**복부비만** 허리둘레 남자 90 cm, 여자 85 cm 이상	**가족력** 부모, 형제자매 중 당뇨병이 있는 경우
심뇌혈관질환 뇌졸중, 관상동맥질환 등	**임신성 당뇨나 4 kg 이상의 거대아 출산력**	**공복혈당장애나 내당능장애의 과거력**
고혈압 140/90 mmHg 이상 또는 항고혈압약제 복용	**HDL 콜레스테롤** 35 mg/dL 미만 또는 **중성지방** 250 mg/dL 이상	**인슐린 저항성** 다낭난소증후군 또는 흑색가시세포증 등

*** 체질량지수(BMI)란?** 몸무게(Kg)를 키(m)의 제곱으로 나누어 구하는 비만도 수치입니다.

당뇨병의 예방과 관리

심뇌혈관질환, 어떻게 예방하나요?

[심뇌혈관질환 예방관리를 위한 9대 생활수칙]

올바른 생활습관 실천과 정기적인 혈압, 혈당, 콜레스테롤 측정으로 예방관리하는 것이 중요합니다.

담배는 반드시 끊기

술은 하루에 한두 잔
이하로 줄이기

음식은 싱겁게 골고루 먹고
채소와 생선을 충분히 섭취하기

가능한 한 매일 30분 이상
적절한 운동 하기

적정 체중과
허리둘레 유지하기

스트레스 줄이고
즐거운 마음으로 생활하기

정기적으로 혈압,
혈당, 콜레스테롤 측정하기

고혈압, 당뇨병, 이상지질혈증
(고지혈증) 꾸준한 치료받기

뇌졸중, 심근경색 응급증상을
숙지하고 발생 즉시 병원가기

- 뇌졸중 조기증상 : 한쪽마비, 갑작스런 언어장애 · 시야장애 · 어지럼증 · 심한 두통
- 심근경색 조기증상 : 갑작스런 가슴통증, 식은땀·구토·현기증, 호흡곤란, 통증확산

건강한 100세 시대,
혈당관리부터 시작합시다.

발행월 2019년 10월