

당뇨병 전증과 당뇨병의 차이는 무엇입니까?

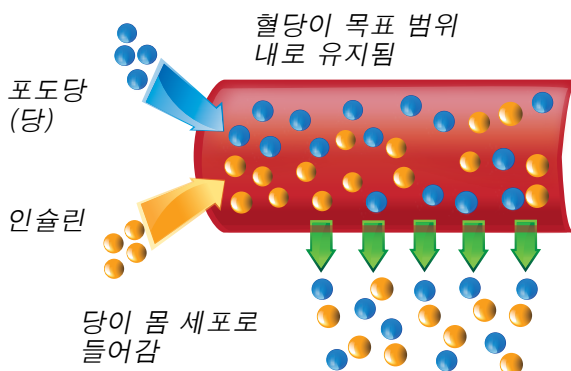
당뇨병 전증과 당뇨병은 혈당 수준이 얼마나 높은지에 따라 구분합니다. 당뇨병 전증은 혈당 (또는 포도당) 수준이 정상보다 높지만 제2형 당뇨병으로 진단받을 만큼 높지는 않은 경우입니다. 혈당 수준에 대해서는 2페이지의 표를 참조하십시오. 20살 이상의 미국인 성인 약 7천 9백만 명이 당뇨병 전증을 보인다는 사실을 아십니까?

몸에서는 어떤 현상이 일어나고 있습니까?

인슐린 저항이라고 하는 상태가 당뇨병 전증 및 제2형 당뇨병의 위험을 증가시킵니다. 인슐린은 위장 뒤쪽에 자리한 커다란 분비샘인 췌장에서 만들어지는 호르몬입니다. 인슐린은 섭취한 음식의 당이 혈액에서 몸의 세포로 옮겨가도록 돕습니다. 음식물에서 유래하는 당은 캔디, 케이크, 쿠키, 파이 및 탄산음료와 같은 단 음식에서, 또는 당으로 변하는 전분, 과일 및 우유와 같은 탄수화물에서 유래할 수 있습니다.

인슐린 저항이 생기면 인체는 생산한 인슐린을 효과적으로 사용하지 못하게 됩니다. 따라서 당이 혈액에 축적되며, 이로 인해 당뇨병 전증이나 제2형 당뇨병이 생길 수 있습니다. 인슐린 저항이 있는 사람은 대개 그 사실을 오랫동안 인지하지 못하다가 제2형 당뇨병으로 진행하고 나서야 알게 됩니다. 하지만 좋은 소식이 있습니다. 자신에게 인슐린 저항이 있다는 사실을 조기에 알면, 제2형 당뇨병으로 진행되는 것을 늦출 수 있습니다. 그 방법에 대해서는 2페이지의 박스 속 글을 참조하십시오.

정상 과정



어떤 사람이 위험합니까?

다음은 당뇨병 전증 및 당뇨병에 위험한 인자들 중 몇 가지입니다.



관리할 수 있는 인자

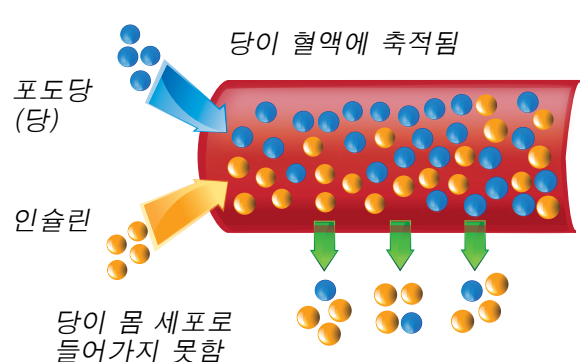
- 과체중일 때
- 45세 이상일 때
- 당뇨병 가족력이 있을 때

변경할 수 없는 인자

- 고혈압이 있을 때
- HDL 콜레스테롤이 낮고 중성지방 (혈중지방)이 높을 때
- 임신성 당뇨병이 있었거나 체중 4 킬로그램 이상의 아기를 출산했을 때
- 아메리카 원주민, 아프리카계 미국인, 히스패닉, 아시아계 등 당뇨병 위험성이 높은 인종 집단에 속할 때

본인의 위험 요소에 대해 주치의와 상담하는 것이 중요합니다. 자신이 당뇨병 전증의 위험이 높다고 생각되면 주치의의 진료 및 검사를 받으십시오.

인슐린 저항



당뇨병 전증과 당뇨병

당뇨병 전증은 어떻게 진단합니까?

당뇨병 전증이 있어도 아무 증상이 나타나지 않을 수 있습니다. 다음과 같은 검사 중 하나로 당뇨병 전증을 발견합니다:

■ 공복 혈당 (FPG: Fasting Plasma Glucose) 검사 —

최소 8시간 동안 아무 것도 먹지 않은 상태에서 혈당을 측정



■ 포도당 내성 검사 (GTT)—

최소 8시간 동안 아무 것도 먹지 않은 다음 의사가 또는 실험실에서 제공한 당음료를 마시고 2시간 경과 후 혈당을 측정

■ A1C—지난 3개월 동안의 평균 추정 혈당을 측정

주치의는 측정치를 살펴보고 당뇨병 전증 및 당뇨병을 진단할 것입니다:

	당뇨병 전증	당뇨병
FPG	100–125 mg/dL	126 mg/dL 이상
GTT	140–199 mg/dL	200 mg/dL 이상
A1C	5.7%–6.4%	6.5% 이상

미국당뇨병학회에서 정한 수치를 상황에 맞추어 조정할 것임. Standards of medical care in diabetes—2016. *Diabetes Care*. 2016;39(suppl 1):S1–S112.

당뇨병 전증의 위험은 어떻게 낮출 수 있습니까?

FDA의 승인을 받은 당뇨병 전증 치료제는 현재 없습니다. 당뇨병 전증이 있을 경우, 1년마다 혈당을 측정하여 제2형 당뇨병이 있는지 확인해야 합니다. 미국 당뇨병 학회(ADA: American Diabetes Association)에 따르면, 혈당치가 정상인 경우, 3년마다, 또는 주치의가 권한다면 이보다 자주, 혈당치를 측정해야 합니다.

당뇨병 전증이 전부 제2형 당뇨병으로 진행되는 것은 아닙니다. 위험을 낮출 수 있는 방법이 몇 가지 있습니다.

미국당뇨병학회에서 말하는 제2형 당뇨병 위험성을 낮출 수 있는 방법은 다음과 같습니다:

- 체중의 7%를 줄인다 (즉, 체중이 90 킬로그램이라면 약 7킬로그램을 줄인다)
- 1주일에 5일, 하루에 30분 정도 적당한 강도의 신체 활동을 한다(예: 빨리 걷기)



보다 자세한 정보를 원하시면, 다음 사이트를 방문하십시오: Cornerstones4Care.com

Novo Nordisk Inc. 은 비영리 교육 목적에 한하여 자료가 그 원래의 형식으로 유지되고 저작권 고지가 표시되어야 한다는 조건부로 이 자료를 복제하는 것을 허가합니다. Novo Nordisk Inc. 은 언제나 이 허가를 취소할 수 있는 권리를 보유합니다.

Cornerstones4Care® 는 Novo Nordisk A/S의 등록 상표입니다. Novo Nordisk는 Novo Nordisk A/S의 등록 상표입니다.

© 2016 Novo Nordisk 제반 권리 당사 보유. USA15PCT01575 2016년 2월 Cornerstones4Care.com

