

## 당뇨병이란 무엇입니까?

- 당뇨병은 체내에 음식 섭취 방식을 바꿔 놓습니다. 섭취된 음식이 체내에서 당으로 변합니다.
- 체내에서 혈액은 이 당을 골고루 흡수되게 만듭니다. 인슐린이 혈액의 당을 체내의 에너지로 되게 도와 줍니다.
- 그 연료 공급이 부족하게 되면 체내의 혈당이 높아지게 됩니다.
- 본인이 당뇨가 있을 경우, 본인의 신체는 정상적인 때와는 달리 충분한 인슐린을 생산하지 못하거나 본인의 인슐린을 사용할 수 없습니다.
- 혈당이 높아지면 심장과 신장에 문제가 생기고 눈이 멀게 되며, 뇌졸중과 손이나 발의 상실 심지어 죽음 까지 초래할 수 있습니다

## 본인이 당뇨병을 조절할 수가 있습니다.

식생활을 조심 하고 운동을 하십시오. 그리고 약을 잘 복용 하고 혈당을 측정하십시오.

## 당뇨병의 유형

- 1번 타입 - 이 타입은 체내에서 전혀 인슐린이 만들어 지지 않습니다. 그래서 1번 타입 당뇨병이 있는 분은 인슐린을 매일 복용 해야 합니다.
- 2번 타입 - 체내에서 충분히 인슐린을 만들지 않거나 인슐린 사용이 잘 안되는 경우 입니다. 대부분 경우 2번 타입이 많습니다.

일부 여성은 임신시 당뇨가 생기는 경우도 있습니다.

## 식생활을 조심 하시고 운동 하십시오

당뇨병 환자를 위한 유일한 식이 요법은 없습니다. 담당 의료진과 자신에게 맞는 계획을 세우십시오..

- 좋아하는 음식을 들지만 섭취량에 주의 하십시오. 탄수화물은 혈당을 가장 높이는 요소 입니다.
- 식품에 표기된 '영양소 표'를 보면 도움이 됩니다. 대부분의 포장된 식품은 1 개 이상의 분량이 포함되어 있습니다.

## 우리가 섭취하는 음식은 다음과 같은 영양소로 되어 있습니다

- 탄수화물 (과일, 야채, 빵, 주스, 우유, 시리얼, 디저트)
- 지방
- 단백질
- 콜레스테롤
- 섬유질(과일, 야채, 콩, 빵, 시리얼)

주중에 매일 최소한 30분은 활동 하십시오

운동은 체내의 인슐린의 역할을 더 강화 합니다. 혈당과 혈압, 그리고 콜레스테롤을 낮춰 줍니다.

## 약을 잘 복용 하십시오

- 가끔 당뇨병을 가진 분은 약을 복용 하거나 주사(인슐린)를 맞습니다. 그때는 지시 사항을 잘 따르십시오.
- 복용하는 약이 어떠한 약이며 복용 시간과 부작용이 있는지 담당 의사, 간호사 혹은 약사에게 문의 하십시오.

## 혈당을 측정하시고 자신의 ABC를 알고 계십시오

- 당신의 혈당, 혈압과 콜레스테롤을 조절 함으로서 심장병과 뇌졸중을 예방 하십시오..
- 당신의 의사, 간호사 혹은 약사와 함께 계획을 세우십시오..
- 측정기(가정용 검사기)를 사용 해서 혈당을 측정 하십시오. 당신의 혈당 수치를 알고 있으면 현명한 선택을 할 수 있습니다.
- 당신의 담당 의사에게 A-1-C (에이-원-씨)혈액 검사에 관해 문의 하십시오. 2-3개월 에 걸쳐서 혈당 정도를 측정 하는 검사 입니다.
- 담당 의료진에게 자신의 ABC, 즉, A - 1 - C Blood pressure (혈압) Cholesterol (콜레스테롤 에 관해 말씀하십시오)

## 심장병과 뇌졸중

당뇨병이 있는 여성은 심장 마비의 가능성이 더 있으며 젊은 나이에 있을 수 있습니다.

대부분의 당뇨병을 지닌 분은 심장 마비 혹은 뇌졸중으로 사망 합니다.

## 여러분은 당뇨병에 걸릴 위험이 있습니까?

- 몸무게가 너무 많이 나갑니까?
- 운동을 조금 하거나 전혀 하지 않습니까?
- 고혈압이 있습니까(130/80 혹은 그 이상)?
- 당뇨병이 있는 형제나 자매가 있습니까?
- 당뇨병이 있는 부모님이 계십니까?
- 임신 도중 당뇨가 있었던 여성 입니까 혹은 갓 태어난 아이가 출산시 9파운드 이상 체중이 나갔습니까?
- 아프리카 미국인계, 아메리카 원주민, 스페인계 또는 아시안계/태평양계 미국인 입니까?

이 질문중에 하나라도 ‘네’라고 답하셨다면, 의사, 간호사, 약사에게 당뇨병 검사를 받아야 되는지 문의 하십시오.

## 여성과 당뇨병

미국에는 9백 10만명의 여성들이 당뇨병을 갖고 있으며 그중의 3백만명은 자신이 당뇨가 있다는 것조차도 모릅니다.

당뇨병을 지닌 여성은 유산 혹은 기형아를 낳을 가능성이 더 많습니다. 당뇨병을 지닌 여성은 빈곤층일 가능성이 많고 이는 곧 이 병을 이겨내는데 더 어려워 집니다.

## 주의해야 될 증상

- 화장실에 자주 감
- 항상 배고프거나 갈증남
- 시력이 흐려짐
- 몸무게 감소
- 벤 상처/타박상의 치유 속도가 느림
- 항상 피곤함
- 손 혹은 발이 저리고 무감각함

당뇨병이 있는 대부분 사람들이 이러한 증상을 모릅니다.

약사, 담당 의사 혹은 간호사로 하여금 의료 기구에 심각한 문제가 있으면, 1-800-FDA-1088 연방 의약협회로 신고하도록 하십시오.

이 서류는 연방의약협회(FDA) 내에 여성 보건부(OWH), 전국 약국 협회(NACDS)와 미국 당뇨병 협회(ADA)에 의해 마련 되었습니다. OWH, NACDS와 ADA는 서류 복사와 배포를 도운 참여 기관에게 감사를 드립니다.

# 당뇨병

## 당뇨병에 관심을 가지세요

영어로 혹은 스페인어로 정보가 필요하시면 전화 주세요:

**1-800-DIABETES**  
**(1-800-342-2383)**

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

[www.diabetes.org](http://www.diabetes.org)

[www.nacds.org](http://www.nacds.org)

## 여성의 건강 시간을 내어 돌보세요.

여러분을 위하여... 여러분들을 필요로 하는 사람들을 위하여