



혈당 관리 방법

✓ 혈당(혈액 속 당) 이해하기

의사에게 받는 건강검진에는 보통 혈당 측정이 포함됩니다. 건강한 혈당 수치는 뇌, 심장, 심장이 건강하다는 신호 중 하나입니다. 혈당이 너무 낮으면 피로나 어지러움을 느끼다가 식사 후에는 훨씬 나아집니다. 혈당이 높은 것은 탈수나 감염 등과 관련이 있을 수 있습니다. 하지만 시간이 지나도 혈당이 너무 높으면 전당뇨병이나 당뇨병을 의심할 수 있습니다.

포도당

음식을 먹으면 우리의 몸은 당의 일종인 포도당을 만들어냅니다. 포도당은 혈액을 통해 에너지가 필요한 신체 부위로 이동합니다. 신체의 다른 부위에서는 포도당을 세포로 운반하여 에너지로 사용하기 위해 인슐린을 필요로 합니다. 건강한 사람은 똑똑한 식사, 운동, 스트레스 관리, 숙면을 통해서 건강한 혈당 수치를 유지합니다.

제2형 당뇨병에서 포도당은 세포로 들어가는 대신 혈액에 축적됩니다. 그 이유는 다음과 같습니다.

- ↓ 몸에 "인슐린 저항성"이 생겨 인슐린을 효율적으로 사용할 수 없습니다.
 - ↓ 췌장이 인슐린 생성 능력을 점점 상실합니다.
- 그 결과 혈당 수치가 높아질 수 있습니다.



✓ 수치 추적

의료전문가가 혈당 수치를 잴 수 있습니다. 제2형 당뇨병을 앓고 있는 경우 혈당 수치를 더 자주 모니터링해야 할 수도 있습니다.

당뇨병이 있는 경우 **American Heart Association | Diabetes** (영어 웹사이트)를 참조하십시오.

공복 혈당	진단	의미
100mg/dl 미만	정상 혈압	건강한 범위
100 ~ 125mg/dl	전당뇨병(공복혈당장애)	당뇨병 발병 위험 증가
126mg/dl 이상	당뇨병(제2형 당뇨병)	심장 질환 또는 뇌졸중 위험 증가



성공을 위한 요령



똑똑한 식사

채소, 과일, 통곡물, 콩, 견과, 기름기 없는 단백질(생선과 해산물 등)이 풍부한 식사를 하십시오. 물을 많이 마시세요. 물은 건강한 혈당 수치를 유지하는 데 도움이 됩니다. 달콤한 음식과 음료, 적색육, 가공육, 짭짤한 스낵, 초가공식품을 제한합니다.



더 움직이기

운동은 제2형 당뇨병 발병 위험을 낮추는 데 도움이 됩니다. 또한 당뇨병 환자의 경우 병을 관리하는 데 도움이 됩니다. 또한 운동은 기운과 기분을 북돋아주고 정신을 맑게 합니다.



체중 관리

당뇨병을 예방, 지연 또는 관리하는 데 도움이 되도록 건강한 체중을 유지합니다. 나의 건강한 체중을 확인하려면 의료전문가와 상의하세요.



니코틴 끊기

흡연, 전자담배, 니코틴 파우치, 담배 사용을 피하십시오. 전당뇨병과 당뇨병 관리를 더 어렵게 만듭니다. 심지어 간접 흡연도 문제를 일으킬 수 있습니다.

자세한 내용은 heart.org/lifes8(영어 웹사이트)을 참조하십시오.