

당뇨병

Diabetes

Diabetes is a disease in which your body cannot properly use the food you eat for energy. Your cells need energy to live and grow.

When you eat, food breaks down into a form of energy called glucose. Glucose is another word for sugar. The glucose goes into your blood and your blood sugar rises. Insulin is a hormone made by your pancreas. It helps glucose move from your blood into your cells so your body can use it for energy. People cannot live without insulin.

There are three main types of diabetes.

- In Type 1 diabetes, the pancreas makes no insulin.
- In Type 2 diabetes, the pancreas does not make enough insulin or your body is not able to use the insulin the pancreas makes.
- In gestational diabetes during pregnancy, the mother is not able to make enough insulin to cover the needs of both mother and baby.

Risk Factors for Diabetes

You are more at risk for getting diabetes if you:

- Are from a family where others have diabetes
- Are overweight
- Are over age 40
- Are inactive

당뇨병은 먹은 음식이 에너지로 제대로 가지 않는 질환입니다. 몸 안에 세포가 살고 성장하려면 에너지가 필요합니다.

음식을 먹으면 우리 몸은 음식을 글루코스라고 부르는 일종의 에너지 형태로 분해합니다. 글루코스나 설탕이나 같은 말입니다. 글루코스가 혈액으로 들어가면 혈당이 올라갑니다. 인슐린은 췌장에서 만드는 호르몬입니다. 인슐린은 글루코스가 혈액에서 몸의 세포로 이동하여 에너지로 사용할 수 있게끔 도와줍니다. 사람은 인슐린이 없으면 살 수 없습니다.

당뇨에는 주로 3가지 종류가 있습니다.

- Type 1 당뇨에서는 췌장이 인슐린을 만들어 내지 못합니다.
- Type 2 당뇨에서는 췌장이 인슐린을 충분히 만들어 내지 못하거나 췌장에서 만든 인슐린을 몸이 사용할 수 없습니다.
- 임신성 당뇨병에서는 임신 기간 중 산모나 아기가 몸이 필요로 하는 인슐린을 충분히 만들어 내지 못합니다.

당뇨병의 위험 요소

당뇨에 걸리기 쉬운 사람:

- 가족 중에 당뇨병이 있는 사람들이있는 경우
- 비만
- 40세 이상
- 신체적 활동 부족

- Had diabetes during pregnancy (gestational diabetes) or a baby weighing 9 pounds or 4 kilograms or more at birth
- Are of African, Asian, Latino or Pacific Islander decent

Signs of Diabetes

- Very thirsty
- Feeling tired
- Use the toilet often to urinate
- Blurred vision
- Weight loss
- Wounds are slow to heal
- Constant hunger
- Itchy skin
- Infections
- Numbness or tingling in feet and/or hands
- Problems with sexual activity

Often people have no signs even though their blood glucose level is high. You can be checked for diabetes with a blood test.

Your Care

The goal is to keep your glucose level as near to normal as possible. Your care may include:

- Planning meals
- Testing glucose levels
- Learning signs to know when your glucose level is too low or too high
- Exercising
- Taking medicine – insulin or pills
- Keeping all appointments with your health care team
- Attending diabetes classes

- 임신 중 당뇨병이 있었거나(임신성 당뇨) 출산시 아기의 체중이 9파운드(4킬로) 이상인 경우
- 아프리카, 아시안, 라티노, 태평양 도서인

당뇨병의 증상

- 목이 매우 마르다
- 피곤하다
- 자주 소변을 본다
- 시야가 흐릿하다
- 체중이 줄었다
- 상처가 잘 낫지 않는다
- 항상 배고프다
- 피부가 가렵다
- 감염
- 다리나 손이 얼얼하거나 따끔거린다
- 성생활에 문제

혈당이 높아도 증상을 느끼지 못하는 사람들이 많습니다. 혈액 검사를 하여 당뇨병 여부를 확인할 수 있습니다.

관리 방법

목표는 혈당을 가능한 한 정상 수준으로 유지하는 것입니다. 관리 방법으로:

- 계획적 식사
- 혈당 검사
- 혈당이 너무 낮거나 높으면 어떤 증상이 오는지 알아 둔다
- 운동
- 약 복용: 인슐린 주사나 알약
- 의사와의 모든 약속은 반드시 지킨다
- 당뇨병 클래스에 참석

Talk to your doctor, nurse, dietitian, and pharmacist to learn how to manage your diabetes.

당뇨병 관리를 어떻게 하면 좋은지 의사, 간호사, 영양사 및 약사와 상담하십시오.