

# 당뇨

## 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.

당뇨는 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. 글루코스는 설탕과 같은 말입니다. 글루코스가 혈액으로 들어가면 혈당이 올라갑니다. 인슐린은 췌장에서 만드는 호르몬입니다. 인슐린은 글루코스가 혈액에서 몸의 세포로 이동하여 에너지로 사용할 수 있게끔 도와줍니다. 인슐린이 없으면 살 수 없습니다.

### Types of Diabetes

- With type 1 diabetes, the pancreas makes no insulin.
- With type 2 diabetes, the more common type, the pancreas does not make enough insulin, or your body is not able to use the insulin the pancreas makes. Without enough insulin, the glucose stays in your blood.
- With diabetes during pregnancy, called gestational diabetes, the mother is not able to make enough insulin to cover the needs of both mother and baby.
- With prediabetes, your glucose is higher than normal, but not high enough to be called diabetes. Prediabetes raises your risk for type 2 diabetes, heart disease, and stroke. The good news is that type 2 diabetes can be prevented or delayed with lifestyle changes, such as losing weight, eating healthy food, and being active.

### 당뇨병의 유형

- 제1형 당뇨병의 경우 췌장이 인슐린을 만들어 내지 못합니다.
- 제2형 당뇨병은 더 흔한 유형으로 췌장이 인슐린을 충분히 만들어 내지 못하거나 췌장에서 만든 인슐린을 몸이 사용할 수 없습니다. 인슐린이 충분하지 않으면 글루코스가 혈액 내에 머무릅니다.
- 임신성 당뇨병이라고 하는 임신 중 당뇨병의 경우 임산부가 자신과 아기에게 필요한 인슐린을 충분히 만들어 내지 못합니다.
- 당뇨병 전단계인 경우 글루코스 수치가 정상보다 높으나 당뇨병이라고 하기에는 낮습니다. 당뇨병 전단계에서는 제2형 당뇨병, 심장병 및 뇌졸중의 위험이 높아집니다. 다행히도 제2형 당뇨병은 체중 감소, 건강한 음식 섭취, 활동량 증가와 같은 생활 습관 변화를 통해 예방되거나 지연될 수 있습니다.

Over time, having too much glucose in your blood can cause serious problems. It can damage your eyes, kidneys, heart, and nerves. Diabetes can also cause heart disease, stroke, poor circulation, and wounds that do not heal. When untreated and uncontrolled, these wounds could progress to limb loss.

## Signs of Diabetes

Everyone responds differently to diabetes. Some of the common warning signs are:

- Having to go to the bathroom often to pass urine
- Feeling thirsty, even though you are drinking fluids
- Losing weight
- Blurry vision
- Healing is slow for cuts or scrapes on your skin
- Feeling tired
- Feeling hungry
- Being irritable or grumpy

Often people may not notice any signs of diabetes. One in four people with diabetes doesn't know they has it.

If you have any of these signs of diabetes, ask your doctor for a blood test to check your glucose level.

The most important blood tests are a fasting blood sugar and an A1C.

- A fasting plasma glucose (FPG) test, also called fasting blood glucose, measures blood sugar. You will need to fast, so you are not able to eat or drink anything except for water for at least 8 hours before the test.
- An A1C test, also called the hemoglobin A1C, HbA1c, or glycohemoglobin test, measures blood sugar over the last 2 to 3 months.

혈액 내에 글루코스가 너무 많으면 시간이 흐름에 따라 심각한 문제가 발생합니다. 눈, 신장, 심장, 신경이 손상될 수 있습니다. 당뇨병은 심장병, 뇌졸중, 순환 장애 및 상처 치유 지연과 같은 문제도 유발합니다. 치료와 관리를 하지 않으면 상처로 인해 팔다리를 잃을 수도 있습니다.

## 당뇨 증상

당뇨병에 대한 반응은 사람마다 다릅니다. 흔한 경고 증상:

- 소변이 자주 마려움
- 물을 마셔도 목이 마름
- 체중 감소
- 시야가 흐려짐
- 피부의 베이거나 긁힌 상처가 느리게 치유됨
- 피곤함
- 배고픔
- 짜증이나 화가 자주 남

사람들은 흔히 당뇨병의 증상을 알아채지 못합니다. 당뇨병 환자 네 명 중 한 명은 병에 걸렸다는 사실을 모릅니다.

이러한 당뇨병의 증상 중 어느 것이라도 있다면 의사에게 혈액 검사를 요청하고 혈당 수치를 확인하십시오.

가장 중요한 혈액 검사는 공복 혈당과 A1C 입니다.

- 공복 혈장포도당 (FPG) 검사는 공복 혈당이라고도 하며 혈당을 측정합니다. 금식이 필요하므로, 검사 전 적어도 8 시간 동안 물 이외의 음식을 먹거나 마실 수 없습니다.
- A1C 검사는, 헤모글로빈 A1C, HbA1c 또는 당화혈색소 검사라고도 하며 최근 2~3 개월 동안의 혈당 수치를 측정합니다.

## 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
- Maintaining a healthy weight
- Taking medicine – insulin or pills
- Keeping all appointments with your health care team
- Attending diabetes education classes

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

## 치료 방법

목표는 혈당을 정상 수준으로 유지하는 것입니다. 치료 방법의 예:

- 균형있는 식사
- 혈당 검사
- 혈당이 너무 낮거나 높으면 어떤 증상이 오는지 배운다
- 운동
- 신장에 적절한 건강한 체중을 유지한다
- 인슐린 투여 또는 당뇨병 약을 복용한다
- 의사와의 예약은 빠뜨리지 않고 지킨다
- 당뇨병 교육에 참석

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