

19 당뇨병 정복 10대 원칙

1. 환자 자신이 당뇨병 전문가가 되자.

- 환자가 당뇨병을 알고 모르고에 따라 치료 효과가 다르다. - 당뇨병 교육을 반복해서 받자.

2. 당뇨병과 친구가 되자.

- 당뇨병을 두려워하지 말라. 잘 다스리면 건강에 도움이 된다. - 긍정적인 생각이 중요하다.

3. 생활습관을 바꾸자.

- 잘못된 식습관을 바꾸면 당뇨병 치료는 반 이상 성공이다. - 당뇨병도 좋아지고 합병증도 예방된다.

4. 잘먹자.

- 식사는 제 때, 적당량을 골고루 먹는다. - 당뇨병은 배고프게 지내는 병이 아니다.
- 외식, 회식을 피한다. 야식, 간식은 혈당을 올리는 주범이다.

5. 많이 움직이자.

- 운동은 일주일에 3번 이상, 한 번에 30분 이상 땀이 나게 한다.
- 되도록 걷고, 엘리베이터, 에스컬레이터는 타지 말자.

6. 혈당, 혈압, 콜레스테롤을 자주 체크하자.

- 혈당을 자주 재서 기록하고 당화혈색소는 3개월에 한 번 잰다.
- 혈압은 130/80mmHg 이하로 하고, 혈압약은 여러 개 쓸 수도 있다.
- 좋은 콜레스테롤과 나쁜 콜레스테롤 수치를 알자.

7. 의사 말을 잘 따르자.

- 본인이 알아서 약을 줄이거나 끊으면 안 된다.
- 이상한 치료법에 속지 않는다.

8. 정기적으로 합병증 검사를 실시하자.

- 6개월 혹은 1년마다 당뇨병 합병증 검사를 한다.

9. 과음, 담배는 피하자.

- 흡연은 혈당과 혈압을 높인다. - 과음은 금물, 소량의 술은 나쁘지 않다.

10. 발 관리에 정성을 쏟자.

- 매일 씻고, 상처가 있는지 살핀다. - 편한 운동화를 신는게 좋다.

(자료)대한당뇨병학회