

2형 당뇨병은 다음 사람들에게 발생될 가능성이 많습니다:

- 40 세 이상의 연령자
- 과체중인 자
- 가족 중 당뇨병이 있었거나 있는 자
- 임신 중 당뇨병이 있었던 여성
- 체중이 9 파운드 이상인 아기를 출산한 여성
- 질병이나 부상으로 인해 스트레스를 받는 자
- 고혈압이 있는 자
- 아프리카계 미국인, 라틴 아메리카계 미국인, 미국 원주민

당뇨병은 유전될 수 있으므로, 본인이나 가족 구성원 중 위의 증상 중 3개 이상의 증상이 나타나는 경우 당뇨병 검사를 받아야 합니다. 또한, 규칙적으로 운동하고 정상 체중을 유지하면 당뇨병을 예방하거나 발생을 늦출 수 있습니다.



### 저혈당증(낮은 혈당)

혈당이 특정 수준 이하(대개 70 mg/dL 이하)로 내려가는 경우, 저혈당증일 수 있습니다.

저혈당증의 증상에는 떨림, 발한, 피로감, 공복감, 빠른 심박동, 혼동, 시력 장애 또는 두통이 있습니다. 그러나 아무런 증상이 없을 수도 있습니다.

### 저혈당증의 치료

저혈당은 즉시 치료되어야 합니다. 임신 상태가 아닌데 정상 시 혈당 수준이 70 mg/dL 미만인 경우, 즉시 과일 주스나 일반 소다수(무설탕 소다가 아니어야 함) 1/2 컵을 마시거나 꿀이나 설탕 1 테이블 스푼을 섭취하십시오. 15 분이 지난 후에도 나아지지 않는 경우, 설탕이 든 음식이나 음료를 다시 섭취하십시오. 그래도 혈당이 낮은 경우, 주치의의 사무실로 전화하십시오.

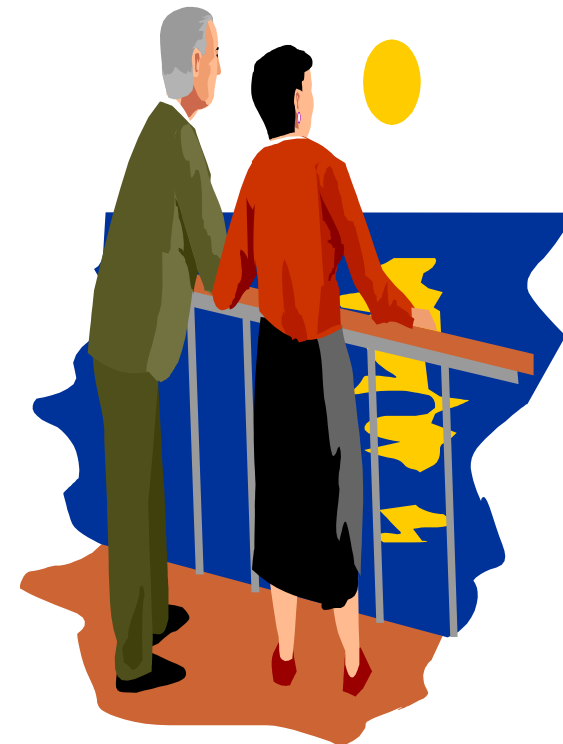
### 고혈당증(높은 혈당)

혈당 수준은 대개 식사 전에 120 mg/dL 이상으로 또는 식사 후 180 mg/dL 이상으로 상승해 정상 수준을 넘는 것으로 간주됩니다. 이러한 증상이 자주 발생하는 경우, 주의할 필요가 있습니다.

고혈당증의 증상에는 평소보다 심한 공복감이나 갈증, 특히 밤중의 잦은 소변, 피부 건조 또는 가려움, 피로감 또는 졸리움, 시력 장애, 잦은 감염이 있습니다.

고혈당증 치료에는 약품이나 복용량의 변경, 보다 신중한 식사 계획과 보다 규칙적인 운동이 포함될 수 있습니다.

## 당뇨병이란?



 MetroPlus Health Plan

11 West 42nd Street, New York, NY 10036

보다 자세한 정보를 원하시는 회원들은 다음으로 전화하십시오:

1-800-303-9626

MetroPlus Health Plan 에 관한 정보는 다음으로 전화하십시오:

1-800-475-METRO

당뇨병이 있는 경우, 섭취되는 음식의 에너지를 신체가 적절히 사용할 수 없습니다. 이 문제는 신체가 인슐린을 생성해 이용하는 방법과 관련이 있습니다. 인슐린은 혈당이 정상적인 범위에서 유지되도록 도와주는 호르몬입니다. 당뇨병에는 크게 1형 당뇨병과 2형 당뇨병의 2종류로 나누어집니다.

- 1형 당뇨병의 경우, 신체가 인슐린을 거의 또는 전혀 생성하지 못합니다
- 2형 당뇨병의 경우, 대개 인슐린이 신체에 의해 생성되기는 하지만 세포에 의해 잘 이용되지 못합니다.

이 두 가지 종류의 당뇨병에서는 당분이 세포에 들어갈 수 없기 때문에 혈액에 쌓이게 됩니다. 당분이 혈액에 머무르고 혈당 수준이 높아지게 됩니다. 혈당 수준이 높은 경우 혈관이 손상될 수 있고 장기간에 걸쳐 심각한 문제들이 결과될 수 있습니다.

**임신성 당뇨**는 임신 중 발견되는 고혈당으로 특징 지워지는 증세입니다. 미국 내 모든 임신 여성 중 약 3%-5%는 임신성 당뇨라는 진단을 받습니다. 임신성 당뇨는 임신 중 여성들에게 일어나는 변화로 인해 결과됩니다. 임신 중인 경우, 주치의와 임신성 당뇨에 관해 이야기해 보십시오.

## 1형 당뇨병

1형 당뇨병 환자들은 생존을 위해 반드시 인슐린 주사를 맞아야 합니다. 1형 당뇨병은 대개 젊을 때 시작되지만 연령과 무관하게 발생할 수도 있습니다.

증상:

- 갈증 증가
- 소변 증가
- 공복감 증가
- 갑작스러운 체중 감소
- 심한 피로감

이것들의 원인들은 다음과 관련이 있습니다:

- 가족 중 1형 당뇨병이 있었거나 있는 경우
- 인슐린 생성 세포의 파괴를 가져오는 신체 내 문제

## 1형 당뇨병 환자의 경우

**케톤산혈증**은 대개 1형 당뇨병 환자에게만 발생하는 심각한 증세입니다. 평소 보다 심한 공복감이나 갈증, 구토 또는 위의 통증, 입의 단내, 가쁘고 심한 호흡 등 케톤산혈증이 있을 수 있다는 몇 가지 경고 표시가 있습니다. 이것은 스스로 치료할 수 없는 증상입니다! 혈당이 240 dg/dL 이상이거나 소변에서 케톤이 검출되는 경우, **즉시 주치의에게 전화하십시오.** 케톤은 소변 검사 시 시험 스트립의 색깔이 변하는 것으로 알 수 있습니다.

## 2형 당뇨병

2형 당뇨병 환자들은 적절한 식사 계획과 운동, 구강 복용 약품 및/또는 인슐린으로 치료될 수 있습니다. 2형 당뇨병은 가장 흔한 형태의 당뇨병입니다. 더 낮은 연령대의 사람들에게 발생할 수 있지만, 대개 40세 이상의 연령자들에게 더 흔히 발생합니다.

이것의 증상에는 다음이 포함됩니다:

- 피로감
- 피부 건조, 가려움증
- 손이나 발의 감각 상실이나 얼얼한 느낌
- 잦은 감염
- 소변 증가
- 시력 장애
- 성기능의 문제
- 상처나 염증이 잘 낫지 않는 현상
- 공복감과 갈증의 증가



초기에는 2형 당뇨병의 증상이 없는 경우가 많습니다. 증상이 발생되더라도, 알아채기가 어려울 수도 있습니다.