



Korean

전국
당뇨병
교육
프로그램

*Diabetes and Asian Americans and Pacific Islanders**

*당뇨병과 아시아계 미국인 및 태평양 제도인**

당뇨병의 실체는?

당뇨병은 심각한 만성질환으로서 인체 내에서 인슐린 결핍 또는 작용장애로부터 초래되는 질병입니다. 인슐린은 호르몬으로서 인체 내에서 당분, 녹말, 및 양분 등을 일상 생활 수행에 필요한 에너지로 전환하는 작용을 합니다. 당뇨병 환자의 혈액에는 고수치 혈당이 발견됩니다.

당뇨병이 미치는 충격과 범위는?

당뇨병은 그 치료비가 980 억을 능가하는 현재 미국에서 발생되고 있는 주요 사망 원인 중 하나에 속하고 또한 장애 요인에 속합니다. 본 질병은 1995년도 미국 사망 증명서에 기재된 주요 사망 사유 중 7 번째 사유에 해당되는 질병입니다. 본 질병은 연령 45에서 64 세 사이의 아시아계 미국인 및 태평양 제도인 중 5 번째의 주요 사망 사유에 해당됩니다.

당뇨병은 장기적인 합병증으로 환자가 정상적인 생활을 영위하는데 영향을 미칠 수도 있습니다. 성인기 시력 상실, 말기 신장염, 및 신경 질병에 의한 다리나 발 절단 등의 주요 사인이 됩니다. 당뇨병 환자는 정상인과 비교하여 2 배에서 4 배로 심장병과 뇌부종을 유발할 가능성이 있으며 2/3 에 해당하는 환자가 심장 혈관 병으로 사망하게 됩니다.

아시아계 미국인 및 태평양 제도인 중 당뇨병 환자 수는?

비록 아시아계 미국인 및 태평양 제도인 중 당뇨병을 수반하는 환자의 숫자에 대한 자료는 제한된 상태이지만, 조사에 의하면 제 2형 당뇨병이 본 집단의 여러 그룹에 한하여 문제가 확대되고 있는 실정입니다. 예로서, 시애틀에 거주하는 일본계 미국인을 비스페인계 백인과 비교할 때 제 2형 당뇨병의 확산이 2 배에서 3 배로 높은 편입니다. 하와이 원주민을 하와이 거주 백인과 비교할 때 확산이 2.5 배로 높은 편입니다.

당뇨병의 타입은?

제 1형 당뇨병은 예전에는 소아 당뇨병으로 명명 되었고, 신체내의 면역체계가 체내에서 인슐린을 자체 생산하는 췌장의 베타세포의 자기면역 파괴에 의하여 발생합니다. 제 1형 당뇨병 환자의 경우 생존을 유지하기 위하여 매일 인슐린 주사가 필요합니다. 소수의 아시아계 미국인 및 태평양 제도인 환자가 제 1형 당뇨병에 속합니다.

제 2형 당뇨병은 성인 발병 당뇨병으로 명명되며, 체내의 인슐린 생산이 충분하지 않거나 또는 효력적으로 사용하지 못하는 경우에 한하여 발생합니다. 상기와 같은 종류의 당뇨병은 일반적으로 40 세 이후에 발병되는 질병이나 현재는 젊은 연령 층으로 질병이 점차 확산되고 있는 실정입니다. 대부분의 아시아계 미국인 및 태평양 제도인들은 제 2형 당뇨병 환자에 속합니다.

임신성 당뇨병은 임신 중에 발병되고 또한 발견됩니다. 이 종류의 당뇨병은 일반적으로 출산과 더불어 사라지게 되나 임신성 당뇨병 이었던 환자는 후생에 제 2형 당뇨병으로 그 질병이 발병될 수 있는 큰 확률을 부과하게 됩니다.

당뇨병의 증상은?

제 1형 당뇨병 증상은 일반적으로 단 기간 이내에 발병됩니다. 초기 증상은 다뇨, 갈증, 다식, 체중감소, 시각장애, 나른함 등입니다. 제 1형 당뇨병이 진단되어서 치료되지 않는 경우 환자는 생존에 위험한 혼수 상태로 빠질 수 있습니다.

제 2 형 당뇨병은 점진적으로 발병되며 제 1 형 당뇨병처럼 그 병상이 현저하지 않은 편입니다. 증상은 나른하거나, 편치 않은 상태, 비정상적인 갈증, 다뇨(특히 밤 시간에 한하여), 체중감소, 시력저하, 잦은 감염, 지체되는 상처 치유 등이 됩니다.

당뇨병을 진단하는 방법은?

당뇨병 진단은 8 시간 동안 음식을 섭취하지 않는 상태에서 혈당의 수치를 채집하여 간단한 실험실 조사를 통하여 진단될 수 있습니다. 공복 시 혈장 포도당 수준이 126mg/dL 이거나 이상인 경우 당뇨병 환자로 규정됩니다.

아시아계 미국인 및 태평양 제도인에 한하여 제 2 형 당뇨병 환자로 발병되는 가능성을 가중시키는 요인은 어떤 것이 됩니까?

가족 중 당뇨병 환자가 존재하는 경우 당뇨병을 발병시킬 위험 수치가 가중됩니다. 비만자, 지방질을 많이 섭취하는 경우, 정기적으로 운동을 하지 않는 경우, 제 2 형 당뇨병을 유발한 가능성이 커집니다. 많은 사람들이 인식하고 있는 사실과 대조적으로, 감미롭고 달콤한 음식을 섭취함이 당뇨병 발병의 원인이 될 수 없습니다.

아시아계 미국인 및 태평양 제도인들의 미국 사회와 현대 사회로의 전환으로 인하여 음식 선택에 변화가 초래되었습니다. 그들이 전통적으로 섭취해온 식물류와 생선류에 근거한 음식물 대신에, 그들은 동물성 단백질, 고지방 및 가공된 탄수화물 음식물 등을 더욱 많이 선호하고 섭취하게 되었습니다. 또한, 그들의 운동량은 감소되었습니다. 따라서, 이들에게 당뇨병을 발병 시키는 기회가 가중되었습니다.

제 2 형 당뇨병의 발병을 예방할 수 있습니까?

예 가능합니다. 국립 보건원에 의하여 후원 된 당뇨병 예방 프로그램 연구 결과에 의하면, 운동량 증가, 건강식품 애용 및 10 파운드에서 15 파운드에 상당하는 체중 감소, 등으로 인하여 고 위험 당뇨병 발병 가능 참가자 중 58 퍼센트에 해당하는 참가자에 한하여 질병 발병을 예방하게 되었습니다.

당뇨병 환자의 질병 대처 방법은?

당뇨병 환자는 스스로 질병에 대처해야 합니다. 당뇨병 환자는 매일 자신의 혈당의 농도를 정상 수준으로 유지하기 위하여 스스로 책임지고 노력을 기울여야 합니다.

제 1 형 당뇨병 환자인 경우, 자신의 신체가 인슐린을 생성하지 않는 관계로 인슐린을 직접 투입해야 합니다. 치료는 엄격한 양생법이 요구되는데 이는 신중하게 준비된 식이요법, 운동 프로그램, 자가 측정 혈당 수준 매일 수 차례에 걸친 인슐린 투하 등이 포함됩니다.

제 2 형 당뇨병 환자를 위한 치료 방법에는 식이 요법 플랜, 정기적인 운동요법, 자가 테스트용 혈당 수준 측정, 및 대부분의 경우 구두 약물 그리고/또한 인슐린 투입 등이 포함됩니다. 대략 40 퍼센트에 해당하는 당뇨병 환자에 한하여 인슐린 주사가 요구됩니다.

주요한 연구 조사에 따르면 당뇨병 환자가 혈당 수치를 정상적으로 유지한 경우 발병 및 눈병, 신장병, 및 신경병 등이 악화됨을 상당히 지연시킬 수 있습니다. 연구에 따르면 혈당 수준을 지속적으로 저하시킴으로 당뇨병 합병증을 예방하는데 도움이 됨을 확인하게 되었습니다.

혈당 규제를 측정하는 가장 좋은 방법은 A1C(에이원 씨로 발음)테스트로서, 이 간단한 실험실 테스트 지난 3 개월간 동안 걸친 혈당 평균 수준량을 측정합니다. 추가적으로, 당뇨병 환자인 경우 심장병에 걸릴 위험성이 가중되는 관계로 환자들은 혈압과 콜레스테롤 등을 잘 단속해야 합니다. NDEP 는 당뇨병 환자가 심장병 및 뇌졸중 등에 걸릴 위험성을 감소시키기 위하여 다음과 같은 목표 사항을 제안합니다.

- 혈당(A1C 테스트)<7 퍼센트
- 혈압.....<130/80(mmHg)
- 콜레스테롤(LDL).....<100(mg/dl)

*Diabetes Overview 및 Diabetes in Asian and Pacific Islander Americans, National Institute of Diabetes 및 Digestive and Kidney Diseases, National Institutes of Health. 등에서 수용됨