

## 합병증을 막으려면

당뇨병은 합병증을 유발 할 수 있습니다. 합병증은 다른 증상이나 병을 키우는 부정적인 결과입니다. 제 1 형 또는 제 2 형 당뇨에서 다양한 종류의 합병증이 일어 날 수 있습니다. 어떤 것들은 보다 큰 심각성을 내재하고 있지만 여러분께서 합병증 유발의 가능성을 현저하게 줄일 수 있는 일이 많이 있습니다.

혈당수치나 혈압이 장기간 높았던 경우에 특히 합병증을 유발할 가능성이 높습니다. 만약 혈당이나 혈압이 모두다 높았다면 더욱 더 위험합니다. 혈당이나 혈압을 건강한 수준에 있어야 합병증을 막고 건강하게 잘 살 수 있습니다.

꼭 명심하십시오. 여러분이 혈당이나 혈압을 낮추기 위해 하는 아주 작은 노력 하나 하나가 합병증의 유발을 막게 될 것입니다. 아주 작은 진보 하나 하나가 모두 다 중요합니다. 합병증 위험을 줄이려는 목표 범위에 꼭 들어가야만 하는 것은 아닙니다. 하지만 제일 좋은 진보는 물론 혈압과 혈당이 건강한 기준수치에 더욱 더 가까이 가게 하는 것입니다.

아래의 내용이 당뇨의 주요한 합병증입니다.

### 눈

- 당뇨는 시력을 저하시킬 수 있습니다.
- 혈당과 혈압을 건강한 수준으로 유지한다면 , 눈이 손상되는 기회를 현저하게 줄일 수 있습니다.
- 눈의 손상을 초기에 발견해야 성공적으로 치료 받을 수 있습니다.
- 늦게 발견될 경우 시력을 보존하기 위한 방법은 그리 많지 않습니다
- 당뇨병임을 아시게 되면 즉시 당뇨 종합 시력 검사를 받으십시오.
- 일단 당뇨임을 확인하시게 되면 2 년마다 정기적으로 당뇨 시력 검사를 받으시기 바랍니다
- 만약 당뇨 시력 검사를 이미 받으셨고 전문의에게 지시 받으셨다면

인터넷 사이트 [www.diabetes.org.nz/eyes.html](http://www.diabetes.org.nz/eyes.html)에 들어가셔서 더 상세한 내용을 읽어보시기 바랍니다.

### 발

- 당뇨환자는 흔히 발에 문제가 생깁니다.
- 당뇨환자의 발 문제는 신경이나 혈관이 손상되기 때문에 일어납니다.
- 심각한 발 병은 종종 미리 예방되어 질 수 있습니다.
- 예방은 전적으로 건강한 혈당과 혈압 수준을 유지하고 여러분의 발을 매일 잘 관리하며, 문제가 있을시 바로 의사와 긴밀히 연락하거나 발 전문의를 만나는데 달려 있습니다.

인터넷 사이트 [www.diabetes.org.nz/feet.html](http://www.diabetes.org.nz/feet.html)에 들어가셔서 더 상세한 내용을 읽어보시기 바랍니다.

## 신장

- 신장병은 1,2형 당뇨병자 많은 분들께 정말로 중요한 이슈가 될 것입니다
- 혈당, 혈압, 혈액내 지방수치를 건강한 수준으로 유지하는 것이 신장 문제를 유발시키지 않습니다
- 신장문제가 조기에 발견된다면 이 병이 진전되는 것을 지연시킬수 있는 치료방법이 있습니다.
- 조기에 신장병을 발견하기 위한 검사는 소변으로하며 ‘ 미세단백뇨증’ 이라 불리웁니다

인터넷 사이트 [www.diabetes.org.nz/kidney.html](http://www.diabetes.org.nz/kidney.html)에 들어가셔서 더 상세한 내용을 읽어보시기 바랍니다.

## 심장

- 현재 당뇨병을 가진 남녀 환자는 모두다 심혈계에 심한 손상을 입었을 확률이 높지만 이러한 비율은 점차 감소하고 있습니다.
- 심혈계 문제는 치료될 수 있으나 당노가 걸리지 않는 것이 최선의 방책입니다
- 심장이나 혈관계 발병 소지를 최소화 하실 수 있습니다.: 금연, 규칙적인 양의 운동(주중 거의 매일 20-30 분씩), 정상 체중을 유지하는 것  
정상 콜레스테롤 수치, 혈압, 혈당 수준을 만들고 유지하는 것입니다

인터넷 사이트 [www.diabetes.org.nz/heart.html](http://www.diabetes.org.nz/heart.html)에 들어가셔서 더 상세한 내용을 읽어보시기 바랍니다.

## 피부 상태

- 당뇨는 흔히 피부 문제를 일으킵니다
- 피부 문제는 곧 감염문제를 일으킵니다.(특히 혈당수치가 높을 경우)
- 피부 문제를 조기에 발견하여 바로 도움을 요청하는 것이 최선입니다. 피부병은 쉽게 악화될 수 있습니다.
- 당신의 피부가 쉽게 건조해 진다면 피부를 유연하게 보존하도록 대책을 세우는 것이 최선입니다.이러한 것은 강한 화학제품이나 날씨 ,또는 비누로 부터 당신의 피부를 보호하는 것을 포함합니다. 또한 규칙적으로 가벼운 로션을 바르는 것을 의미합니다
- 피부를 잘 돌보고 건강하게 혈당과 혈압 콜레스테롤 수치를 잘 유지한다면 피부 문제는 잘 생기지 않습니다.

인터넷 사이트 [www.diabetes.org.nz/skin.html](http://www.diabetes.org.nz/skin.html)에 들어가셔서 더 상세한 내용을 읽어보시기 바랍니다.

## 잇몸과 치아

- 당뇨병자는 잇몸과 치아, 입에 문제가 생기기 쉽습니다.
- 잇몸 질환은 당뇨병자에게 가장 흔한 병입니다
- 잇몸질환은 어느 나이에서나 발병합니다
- 잇몸질환을 예방하기 위한 여러가지 방법이 있습니다.  
하루에 이 2 번 닦기, 매일 치실 사용하기, 잇몸질환이 생기는 것에 유의하여 자세히 살피기, 일년에 2 회이상 치과에 가서 정기검진 받기

인터넷 사이트 [www.diabetes.org.nz/mouth.html](http://www.diabetes.org.nz/mouth.html)에 들어가셔서 더 상세한 내용을 읽어보시기 바랍니다.

## 건강한 성생활

남성의 경우 성적으로 무기력하게 되어 문제가 될 수 있습니다.

- 성적으로 무기력하다는 것은 발기가 되거나 발기상태를 유지하는 데 어려움을 겪는다는 것입니다
- 이러한 증상은 당뇨 남성 환자에게 가장 흔한 증상이지만 가장 적게 언급되는 합병증 중의 하나입니다.
- 이 증상에 관한 다양한 치료방법이 있습니다.
- 성 무력증에 대한 건강 전문의와 병원이 있습니다.

여성의 경우

- 성관계시 분비물이 적게 나오는 증상이 당뇨 여성환자의 경우 가장 흔한 증상입니다.
- 당뇨 여성환자는 쉽게 질 감염이 됩니다.
- 당뇨 여성환자가 자가 신경 손상을 입게되면 성적으로 불능하게 될 가능성이 있습니다.이것에 관해서는 많이 알려져있지 않으며 이 부분에 대한 연구가 진행중입니다.

인터넷 사이트 [www.diabetes.org.nz/impotence.html](http://www.diabetes.org.nz/impotence.html)에 들어가셔서 더 상세한 내용을 읽어보시기 바랍니다.

인터넷 사이트 [www.diabetes.org.nz/women.html](http://www.diabetes.org.nz/women.html)에 들어가셔서 더 상세한 내용을 읽어보시기 바랍니다.

## 갑상선 문제

갑상선은 당뇨의 합병증은 아니지만 당뇨병자들에게 흔히 일어나는 증상입니다

인터넷 사이트 [www.diabetes.org.nz/thyroid.html](http://www.diabetes.org.nz/thyroid.html)에 들어가셔서 더 상세한 내용을 읽어보시기 바랍니다.