

당뇨병에 관한 정보는 (식이요법을 포함하여), 1300 136 588  
의 호주당뇨보건소(Diabetes Australia)에 연락하면 얻을 수  
있다. 호주당뇨보건소에는 당뇨병에 관한 유인물을 여러나라 언어로  
발행하고 있다.

Korean  
13 July 1998

위의 전화번호들은 출판 당시에 정확한 것으로 계속해서  
업데이트를 위해 보건복지부에서  
번호를 확인해 봐야 할 경우도 있을 것입니다.

당뇨병에게 시력을 도둑맞지 마십시오

Don't let diabetes steal your sight

## 당뇨병에게 시력을 도둑맞지 마십시오 Don't let diabetes steal your sight

호주인구의 400,000 만 명 정도가 - 많은 경우 본인의 건강이 적당하다고 느끼고 있음 - 자신에게 시력을 위협하는 병인 당뇨병이 있다는 사실을 모르고 있다. 당뇨병의 증상은 항상 뚜렷한 것이 아니라서, 모르는 상태로 치료하지 않고 놔두면, 결국에 가서 실명하게 되는 수가 있다 (그리고 그외의 다른 중병이 생길 수도 있음). 호주에서는 당뇨병으로 실명하는 경우가 전체 실명인구의 10퍼센트를 차지하며, 65세 미만의 사람들이 실명하는 경우의 가장 흔한 원인이 되고 있다. 그러나 당뇨병으로 인한 실명은 예방할 수 있는 것이다.

- 어떤 사람들이 당뇨병에 걸릴 위험이 있나? 당뇨병에 걸릴 위험은 누구에게나 있을 수 있다. (항상 인슐린 주사를 맞아야 하는) 타입1의 당뇨병은, 아무 연령에나 생길 수 있기는 해도, 주로 소아와 청소년들에게 많다. 그러나 대부분의 사람들이 가지고 있는 당뇨병은 타입2로서 대개 40세 이후에 생기며, 우리가 사는 생활형태와 크게 관련된다. 40세가 넘고 규정체중을 초과한 사람들, 또는 당뇨병의 집안병력을 가지고 있거나 4kg이 넘는 아기를 분만한 적이 있는 사람들은 누구나 당뇨병에 걸릴 위험률이 높다. 그리고 민족그룹에 따라 당뇨병의 위험률이 더 높은 경우도 있는데, 남유럽, 중국, 동남아시아, 인도의 배경을 가진 사람들이 여기에 해당된다.
- 당뇨병이 어떻게 눈에 해를 주나? 당뇨병이 생기면 몸이 혈당의 수준을 다스리지 못하게 된다. 이것이 치료되지 못하면, 높은 혈당으로 인해 결국에는 신장질환이 생기기도 하고, 신경에 문제가 생겨 발이나 다리를 절단하게 되기도 하며, 심장질환과 중풍을 앓게 되기도 한다. 고혈당은 또한 눈의 실핏줄을 손상시키므로 망막증이라고 알려지는 병의 원인이 된다. 그러나 자각증세가 항상 뚜렷이 나타나는 것이 아니기 때문에, 눈에 이상이 느껴지기 전에 이미 심각한 상태로 되기 쉽다. 그렇기 때문에 당뇨병을 가진 사람들은 반드시 정기적인 눈의 검진을 받도록 해야 한다. 당뇨병이 있다는 진단을 받은 사람들은 누구나

곧바로 눈을 검진받아야 한다. 그리고 나서는 2년에 한번씩 망막증을 탐지해 낼 수 있는 훈련을 받은 사람에게 (안과전문의, 검안사, 간호사, 당뇨전문의, 또는 가정의) 눈을 검진받도록 해야 한다. 그리고 망막증이 있는 사람들은 누구나 적어도 12개월에 한번씩 눈검진을 받아야 한다. 망막증을 조기에 발견하면, 보통 레이저치료로 시력이 더 나빠지는 것을 방지할 수 있다. (레이저수술은 능도가 매우 높은 광선을 사용하여 망막증으로 손상된 부분을 치료하는 것이다.)

- 어떻게 하면 망막증을 예방할 수 있나? 의사나 식품영양사가 권하는 식이요법으로 혈당을 조절하고, 규칙적인 운동을 하며, 처방에 따라 약을 쓰고, 정기적으로 눈을 검진받아야 한다. 곡식, 야채, 과일을 충분히 먹고, 지방분이 적은 식사를 하며, 규칙적인 운동을 하면 당뇨병을 다스리는데에만 도움이 되는 것이 아니라 콜레스테롤과 혈압의 문제를 예방하는 데에도 도움이 된다 - 콜레스테롤과 혈압을 건강한 수준으로 유지하는 것도 망막증의 예방에 중요하다.
- 당뇨병이 있다는 것을 알 수 있는 방법은? 갈증이 자주 오고, 소변을 자주 보게 되며, 기력이 떨어지고, 눈이 침침해 지며, 피부염과 질염이 자주 생기는 등의 증세를 느끼는 사람들이 있기는 해도, 전혀 아무런 증세가 느껴지지 않는 경우도 있다. 확실히 알 수 있는 유일한 방법은 의사에게 가서 간단한 혈액검사를 하는 것이다. 40세가 넘고 규정체중을 초과한 사람들, 또는 당뇨병의 집안병력을 가지고 있거나 4kg이 넘는 아기를 분만한 적이 있는 사람들은 누구나 지체없이 검사를 받아 보도록 해야 한다. 당뇨병이 발견되는 경우에는, 보통 건강식과 규칙적인 운동, 금연, 음주량 감소의 방법으로 당뇨병을 관리할 수 있다. 그리고 경우에 따라서는 이런 타입의 당뇨병을 관리하는 데에도 인슐린을 주사받거나 약을 복용해야 할 때가 있다.
- 어떻게 하면 당뇨병에 걸릴 위험을 줄일 수 있나? 체중을 건강선으로 유지하고, 식사의 지방량을 줄이며, 신체활동을 많이 하면 위험을 줄일 수 있다.