

1. 당뇨병이 무엇인지 설명해 주세요.

▶

2. 당뇨병은 높은 혈당 수치가 오랜 기간 지속되는 질환을 말한다.

▶

3. 혈당이 높을 때의 증상으로는 소변이 잦아지고, 갈증과 배고픔이 심해진다.

▶

4. 이를 치료하지 않으면 다른 합병증이 생길 수 있다.

▶

5. 당뇨병은 췌장이 충분한 인슐린을 만들어 내지 못할 때 발생한다.

▶

6. 이를 제1형 당뇨라고 한다.

▶

7. 반면, 몸이 인슐린에 적절하게 반응하지 못하는 경우에는 제2형 당뇨라고 한다.

▶

1. 당뇨병의 예방 및 치료법에 대해 이야기해 주세요.

▶

2. 당뇨병은 만성 질환이며, 완치는 불가능하다.

▶

3. 당뇨가 있는 환자는 혈당 수치를 정상으로 유지하는 것이 관건이다.

▶

4. 저혈당이 되게 하면 안 된다.

▶

5. 건강한 식단, 운동, 체중 감량, 적절한 약의 사용으로 이를 가능하게 할 수 있다.

▶

6. 혈당 수치를 잘 관리하면 당뇨의 나쁜 영향을 최소화할 수 있다.

▶

7. 당뇨병 예방을 위해서는 섬유질이 풍부한 식사를 하는 것이 좋다.

▶

8. 땅콩이나 생선 등에 들어 있는 불포화 지방을 자주 섭취하는 것이 좋다.

▶

9. 또한 설탕이 많이 든 식품 섭취를 줄이는 것도 도움이 된다.

▶
