

임신성 당뇨병 Diabetes in pregnancy - gestational diabetes

임신성 당뇨병은 어떤 것인가?

임신성 당뇨병은 임신중인 여성들에게 생기는 특수 타입의 당뇨병입니다. 이 병은 보통 출산후에 없어지며, 당뇨병이 있는 아기를 낳는 병도 아닙니다.

임신성 당뇨병은 어떤 사람들에게 생기나?

누구에게나 다 생길 수 있으나, 아시아인, 중동인, 필리핀인, 또는 태평양섬 출신의 여성들에게 특히 더 많이 생기며, 발병율이 늘어나고 있는 추세입니다.

임신성 당뇨병의 원인은 어디에 있나?

임신성 당뇨병은 임신중에 생기는 호르몬의 변화로 인해 인슐린을 사용하는 인체의 능력이 변하는데 그 원인이 있습니다. 인슐린은 혈당을 건강한 수준으로 유지시켜 주는 중요한 호르몬입니다. 임신한 여성 모두가 호르몬의 변화를 일으키는 반면에, 임신성 당뇨병이 생기는 여성은 일부에 불과합니다.

임신성 당뇨병이 생기면 왜 문제가 되나?

임신성 당뇨병은 일반적으로 출산후에 없어지지만 (호르몬 수준이 정상으로 돌아올 때), 그래도 가볍게 취급해서는 안 됩니다.

- 가장 크게 염려되는 점은 태중 아기의 체중이 커지며, 그로 인해 아기에게 다른 건강문제가 생길 수 있습니다.
- 아기가 너무 커지면(4킬로 이상) 제왕절개 분만을 해야 할 경우도 있고, 또는 출산예정일보다 조금 일찍 유도 분만해야 할 경우도 있습니다. 하지만 대개의 경우에는 그렇게까지 되지 않게끔 할 수 있습니다.
- 임신성 당뇨병이 생기는 여자들은 그렇지 않은 여자들에 비해 나중에 제2타입 당뇨병이 생길 위험이 더 큽니다.
- 제2타입 당뇨병은 40세 이후의 사람들에게 점점 많이 생기고 있는 병으로서, 건강식과 규칙적인 신체활동으로 신중하게 관리해야 하는 만성병입니다. 경우에 따라서는 장기적으로 약을 복용해야 할 필요도 있습니다. 제2타입 당뇨병을 제대로 관리하지 못 하면 심장 및 신장에 질환을 일으키고, 눈에 이상이 생길 수 있습니다.

임신부가 해야 할 일은?

임신중에는 여러가지 건강진단을 해야 하는데, 그중에 하나가 임신 28주에 하는 혈당검사입니다. 이 검사를 했는지 안 했는지 확실치 않으면 의사나 조산사에게 물어 보도록 하십시오.

그리고 다음에 해당되는 경우에는 의사에게 알려야 합니다:

- 먼저 번 임신때 임신성 당뇨병이 있었음.
- 집안 병력에 임신성 당뇨병이나 당뇨병이 있음.
- 체중이 4킬로 이상 되는 아기를 낳은 적이 있음.

임신성 당뇨병이 발견되면 어떻게 해야 하나?

임신성 당뇨병은 다음과 같은 방법으로 관리할 수 있습니다.

- 식이요법.
- 규칙적인 식사. 병원의 식품영양사가 먹어야 할 음식과 먹지 말아야 할 음식, 그리고 먹는 회수에 관하여 조언해 줄 수 있습니다. (필요한 경우에는 통역서비스를 받을 수 있음.)
- 정기 혈당검사 - 집에서 스스로 정기 검사를 하여 혈당의 수치가 정상에서 벗어나지 않는지 반드시 확인해야 합니다. 병원에서는 보통 임신중에 혈당검사를 할 수 있도록 특별 혈당모니터를 빌려 줍니다.
- 계속적인 정기 혈당수치검사 - 임신성 당뇨병이 출산후에는 사라진다 해도, 산후 6-8주쯤에 한번 더 혈당을 검사해 보아야 하며, 그 후로는 2년 간격으로 정기 검사를 해야 합니다.
- 경우에 따라서는 약물치료를 해야 할 필요도 있습니다.

새로 태어난 아기와 나머지 식구들을 보살피느라 바쁘게 살다보면 자신의 건강을 소홀히 하기가 쉽습니다. 하지만 이 테스트들은 자신의 훗날 건강에 대단히 중요합니다.

임신성 당뇨병의 위험율을 감소시킬 수 있는 방법은?

건강체중을 유지하며 신체활동을 많이 하는 사람들은 임신당뇨와 제2타입 당뇨병에 걸릴 위험이 덜 합니다.

임신성 당뇨병에 관한 상세한 정보를 구할 수 있는곳

의사와 상담하거나 아니면 1300 136 588의 다이어비티즈 오스트레일리아 [Diabetes Australia]에 연락해 보십시오.

영어로 전화하는데 도움이 필요한 경우에는 131 450의 번역통역서비스(TIS)에 먼저 전화하면 됩니다.

<http://www.mhcs.health.nsw.gov.au> 로 Multicultural Communication 웹사이트에 접속하면, 더 많은 건강정보를 한국어로 찾아볼 수 있습니다.

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