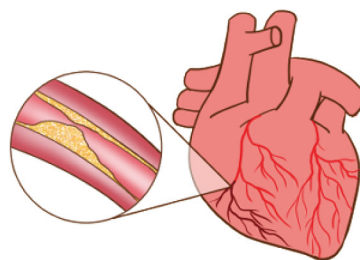
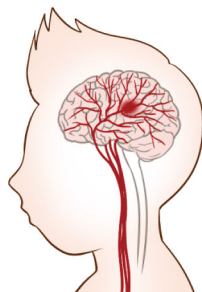


고위험군으로 선별검사가 필요한 경우

- 과체중(체질량지수 23 kg/m^2 이상)
- 직계가족(부모, 형제자매)에 당뇨병이 있는 경우
- 공복혈당장애나 내당능장애의 과거력
- 임신당뇨병이나 4 kg 이상의 거대아 출산력
- 고혈압($140/90 \text{ mm Hg}$ 이상 또는 약제 복용)
- HDL 콜레스테롤 $< 35 \text{ mg/dL}$ 또는 중성지방 $\geq 250 \text{ mg/dL}$
- 인슐린저항성(다낭난소증후군, 흑색가시세포증 등)
- 심혈관질환(뇌졸중, 관상동맥질환 등)
- 약물(글루코코티코이드, 비정형 항정신병약 등)



**고위험군인 경우 30세 이상부터
매년 당뇨병 선별검사 필요!**

**선별검사는 공복혈장포도당, 당화혈색소,
또는 경구포도당내성검사로 합니다.**

- 당뇨병 선별검사는 40세 이상 성인과 아래 박스와 같은 당뇨병 발생의 위험인자가 있는 30세 이상 성인에게서 **매년** 합니다.
- 임신 중 임신당뇨병을 진단받았던 여성은 **출산 6-12주 후** 경구포도당내성검사를 합니다

- » 과체중(체질량지수 23 kg/m^2 이상)
- » 직계가족(부모, 형제자매)에 당뇨병이 있는 경우
- » 공복혈당장애나 내당능장애의 과거력
- » 임신당뇨병이나 4 kg 이상의 거대아 출산력
- » 고혈압($140/90 \text{ mm Hg}$ 이상 또는 약제 복용)
- » HDL 콜레스테롤 $< 35 \text{ mg/dL}$ 또는 중성지방 $\geq 250 \text{ mg/dL}$
- » 인슐린저항성(다낭난소증후군, 흑색가시세포증 등)
- » 심혈관질환(뇌졸중, 관상동맥질환 등)
- » 약물(글루코코티코이드, 비정형 항정신병약 등)

**선별검사의 목적은
당뇨병의 위험이 높은 대상을 찾아내
당뇨병을 조기에 진단하는 것!**

당뇨병 진단계란?

정상혈당과 당뇨병의 중간 상태로 당뇨병 발생 위험이 높은 상태

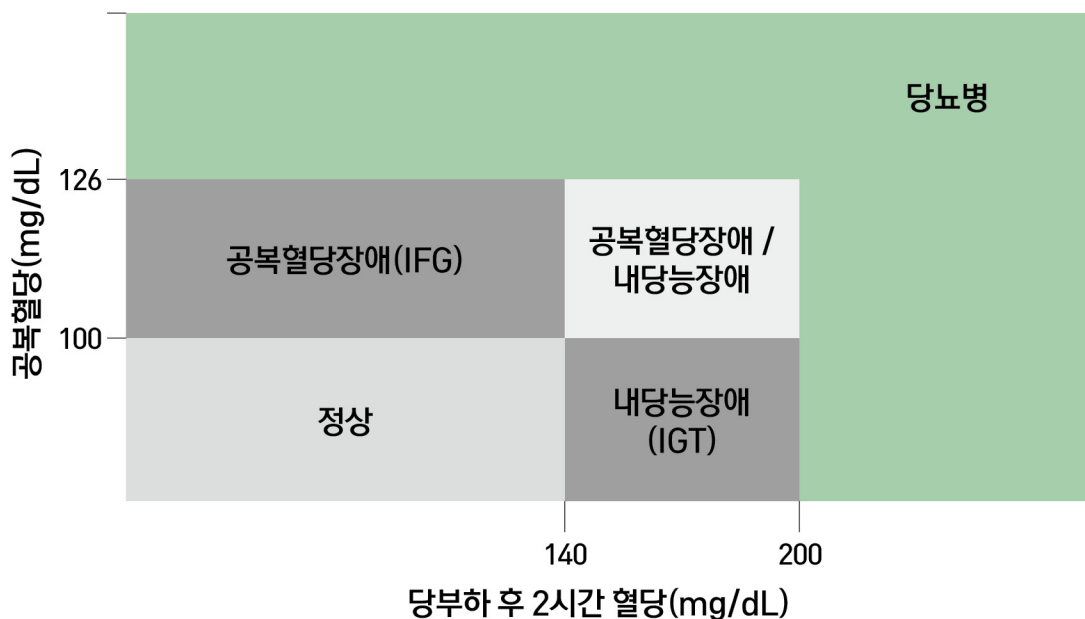
아래 3가지 중 하나 이상에 해당하는 경우

공복혈당장애: 공복혈장포도당 100-125 mg/dL

내당능장애: 75g 경구당부하 후 2시간

혈장포도당 140-199 mg/dL

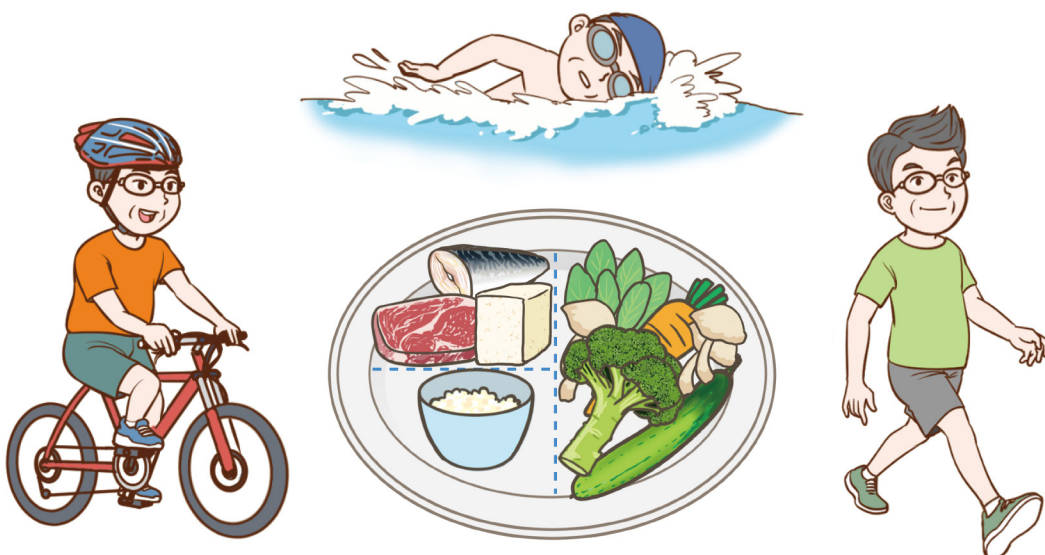
당화혈색소: 5.7-6.4%



**당뇨병으로 진행하지 않도록
예방대책 수립이 필요!**

식사 및 신체활동을 포함한 체계적인 생활습관 개선 필요

- 비만하거나 과체중인 당뇨병전단계 환자는
처음 체중에서 **5-10%를 감량**하여 유지하고,
증강도 신체활동을 **최소 주 150분 이상** 해야 합니다.
- 정상체중의 당뇨병전단계 환자는
증강도 신체활동을 **최소 주 150분 이상** 해야 합니다.



**생활습관 개선으로 당뇨병의 발생을
예방 혹은 지연시킬 수 있습니다!**