

① 11월의 건강기념일 정보

11월 14일은 세계 당뇨의 날

INFO World Diabetes Day 2024

당뇨병에 대해 경각심을 제고하고 당뇨병의 극복을 위하여 1991년 세계보건기구(WHO)와 세계 당뇨병 연맹(IDF)은 매년 11월 14일을 '세계 당뇨의 날'로 제정하였습니다. 당뇨병의 예방, 치료, 관리에 대한 정보를 알리고 공공의 관심을 이끌어 내는 것을 주요 목표로 하며 이를 위해 매년 11월 14일 세계각국에서 푸른 빛 점등식 캠페인을 시행합니다.



당뇨는 어떤 병인가요?



1. 당뇨의 정의

당뇨병은 소변으로 포도당이 배출된다고 하여 이름 붙여진 병입니다. 정상인의 경우 소변으로 당이 넘쳐나지 않을 정도로 혈당이 조절됩니다. 여기에는 췌장에서 분비되는 '인슐린'이라는 호르몬이 중요한 작용을 합니다. 이러한 인슐린이 모자라거나 제대로 일을 못 하는 상태가 되면 혈당이 상승하며, 이로 인해 혈당이 지속적으로 높은 상태가 됩니다. 이러한 상태를 당뇨병이라고 합니다.

2. 당뇨의 증상

당뇨병의 가장 대표적인 증상을 '삼다(三多)'라고 부릅니다.

즉, 다음(多飲, 물을 많이 마심), 다뇨(多尿, 소변을 많이 봄), 다식(多食, 많이 먹음)을 말합니다.

그 외 당뇨병의 증상으로는 눈 침침함, 손발 저림, 여성의 경우 질 소양증 등이 나타날 수 있습니다. 하지만 혈당이 많이 높지 않은 경우에는 대부분 특별한 증상을 느끼지 못합니다.

3. 당뇨의 진단기준

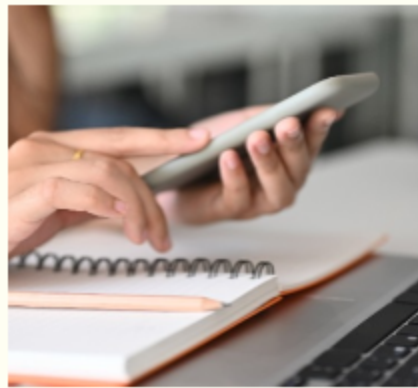
● 당뇨병 진단 기준 (1개 이상 해당 시 당뇨병 진단, ※출처: 질병관리청)

1	2	3	4
공복혈당 126mg/dL 이상	당화혈색소 6.5% 이상	다뇨 등 임상증상과 혈당 200mg/dL 이상	경구포도당부하 검사 2시간 후 혈당 200mg/dL 이상

(단위: mg/dL)

당뇨병의 진단 기준*		75g 경구포도당부하 검사 2시간 후 혈당	
		140 미만	140~199
공복 혈당	100 미만	정상	(내당능장애)
	100~125	(공복혈당장애)	당뇨병전단계
	126 이상		당뇨병

* 간이혈당측정기 수치는 진단 참고용



눈 건강을 위한 생활수칙

together 6가지 수칙을 배워봅시다.

1. 지나친 근거리 작업 피하기

책 : 약 30 - 40 cm 거리

TV : 2.5m이상, 화면 크기의 5배 거리

- 컴퓨터·스마트폰을 사용하거나 공부할 때 50분마다 10분씩 눈을 감고 휴식을 취하거나 10분간 먼 곳을 주시하며 눈의 피로를 풀어 주는 것이 좋습니다.

2. 실내 공기 쾌적하기 유지하기

- 실내 오염된 공기는 눈을 자극해 염증을 유발하고, 만성적인 안구건조증을 일으킬 수 있습니다. 하루 **3번 이상 환기**해 실내를 쾌적하게 유지합니다.

3. 렌즈, 안경 착용 시 의사와 상담하기

- 눈 상태를 고려하지 않고 렌즈를 착용하는 습관은 각막염등의 **질환을 유발**시키고, 이를 방치하여 잘못될 경우 시력을 잃을 수도 있습니다.
- 안경을 착용 할 경우에는 근시, 원시 등 **시력 이상을 확인한 후** 안경을 처방 받아야 하고, 적절한 시기마다 안경을 교체해야 합니다.

이럴 때는 안과 검진이 필요해요

INFO 어린이, 청소년 눈의 이상 신호를 확인합니다

- 눈을 찡그린다.
- 눈을 자주 비비거나 깜박거린다.
- TV를 가까이서 본다.
- 머리가 자주 아프다고 한다.
- 눈물을 자주 흘리거나 빛에 민감하다.

가을철 및 겨울철에는 대기 중 습도가 급격히 낮아져 **눈이 건조해지므로** 학생들의 생활 전반에 대한 건강한 눈을 위한 노력이 필요합니다. 특히 **청소년기의 잘못된 습관**으로 인한 근시는 수술, 약물 치료 등으로 좋아지기가 어렵기 때문에 스마트폰과 컴퓨터기기 사용이 늘어나는 청소년기 눈의 건강 관리가 매우 중요합니다.



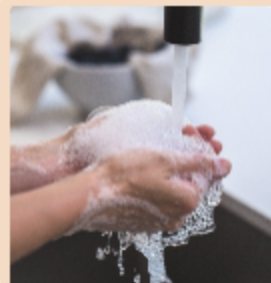
감기 예방 실천 요령을 배워봅시다.

together 가정에서 실천 할 수 있는 감기를 예방하는 생활 습관에는 어떤 활동들이 있을까요?



1 실내 온도와 습도 적절히 유지하기

(온도: 20~22도, 습도 : 50~60%)
마른 수건을 따뜻한 물에 적셔 실내에 걸어 두면, 내부 온도와 습도 유지에 효과적입니다.



2 외출 후 비누를 사용하여 30초 이상 손씻기

올바른 손 씻기는 인플루엔자 등의 호흡기 감염증 뿐만 아니라 A형 간염 같은 장관 감염증도 예방합니다.



3 신선한 채소와 과일을 충분히 섭취하기

면역력을 높이는 비타민과 무기질을 충분히 섭취하는것이 감기예방에 도움이 됩니다.



4 따뜻한 물을 충분히 마시기

습도가 낮으면 피부와 호흡기의 점막이 쉽게 말라버려 바이러스나 세균이 침투하기 쉬워지므로 수분 섭취를 충분히 하도록 합니다.