



당뇨병 환자 관리 체크리스트

주기	항목		기준/목표/권고사항	
첫 방문시	문진 및 기초검사	위험요인 확인	가족력, 공복혈당장애나 내당능장애의 과거력, 유병기간 흡연여부 확인	
		키/체중/BMI/허리둘레	<ul style="list-style-type: none"> 복부비만 허리둘레 남자 90cm, 여자 85cm 이상 과체중 BMI 23Kg/m² 이상 	
		공복혈당	당뇨병 진단기준 : 공복혈당 126 mg/dL 당화혈색소 6.5% 이상	
	자가관리 권고	진료실 혈압	고혈압 진단기준 : 진료실혈압 140/90 mmHg 이상	
		생활습관 파악 및 개선권고	금연, 금주, 운동, 균형잡힌 식사 권고	
		자가관리 교육 실시	당뇨병 환자의 일일체크사항, 저혈당 관리, 자가혈당측정, 응급진료 필요 상황 확인, 당뇨수첩 기록방법(자가혈당측정치 식사기록 등)	
	의료기관 교육 프로그램	참여 권고		
매 방문시	문진 및 기초검사	키/체중/BMI/허리둘레	관리목표 : 초기 체중의 5-10% 감량(BMI 25Kg/m ² 이상일 때) 허리둘레 남자 90cm/ 여자 85cm 미만 유지	
		공복혈당/식후2시간 혈당	관리목표 : 공복혈당 70-130 mg/dL 식후2시간 혈당 90-180 mg/dL	
		진료실 혈압	<ul style="list-style-type: none"> 관리목표 : 140/85 mmHg 미만 고혈압(진료실 혈압 140/85 mmHg 이상)이거나 3개월간 치료적 생활습관 교정으로 목표에 도달하지 못한 경우 약물치료 권고 	
	자가관리 확인/권고	생활습관 개선 관찰/확인	금연, 금주, 운동, 균형잡힌 식사	
		자가관리 실천 관찰/확인	당뇨수첩 기록 확인(자가혈당 측정치, 식사기록 등)	
		의료기관 교육 프로그램	참여 확인	
3개월	혈당검사 (혈액검사)	당화혈색소	관리목표 : 6.5% 이내	
		공복혈당/식후2시간 혈당	관리목표 : 공복혈당 70-130 mg/dL 식후2시간 혈당 90-180 mg/dL	
매년	기본검사	지질 검사	<ul style="list-style-type: none"> HDL-콜레스테롤 : 관리목표 : 남자 40 mg/dL, 여자 50 mg/dL 이상 중성지방(TG) : 관리목표 : 150 mg/dL 미만 LDL-콜레스테롤 : 관리목표 : 100 mg/dL 미만 	
		합병증 예방검사 확인/권고	당뇨병성 신증	알부민뇨, 혈청크레아티닌을 측정하여 계산한 사구체여과율
			당뇨병성 망막병증	안저검사
	당뇨병성 신경병증		신경학적 검사	
	당뇨병성 족부병변		발 건강상태 확인(궤양)	
	필요시	백신접종 확인/권고	백신접종	인플루엔자(계절독감), 폐렴사슬알균, B형 간염
암 선별검사 확인/권고		암 선별검사	동일 연령대에서 권고되는 암 선별검사 시행을 권고	



당뇨병 가이드라인

1. 당뇨병의 진단기준

- ① 공복혈당 ≥ 126 mg/dL
이 기준은 명백한 고혈당이 아니라면 다른 날에 검사를 반복하여 확인한다.)
- ② 당뇨병의 전형적인 증상(다뇨, 다음 설명되지 않는 체중감소)과 임의 혈당 ≥ 200 mg/dL
- ③ 75g 경구당부하검사 2시간 후 혈당 ≥ 200 mg/dL
- ④ 당화혈색소 $\geq 6.5\%$

(단위 : mg/dL)

당뇨병의 진단기준(+)		75g 경구포도당부하 2시간 후 혈당		
		<140	140-199	≥ 200
공복혈당	<100	정상	내당능장애	당뇨병
	100-125	(공복혈당장애)	당뇨병전단계	
	≥ 126			

(+)간이혈당측정기 수치로 진단하지 않는다.

2. 당뇨병의 선별검사

- 당뇨병 선별검사로 공복혈당 측정, 경구당부하검사 혹은 당화혈색소 측정을 권고한다.
- 공복혈당 수치가 **100-125 mg/dL** 또는 당화혈색소 수치가 **5.7-6.4%**인 경우 **6-12 개월**마다 공복혈당 또는 당화혈색소 검사를 고려한다.
- **당뇨병의 선별검사는 체질량지수 $\geq 25\text{Kg/m}^2$ 이거나, 40세 이상 성인, 아래와 같은 위험인자가 있는 30세 이상 성인에서 매년 시행하는 것이 좋다.**
 - 과체중 (체질량지수 23kg/m^2 이상)
 - 가족 (부모, 형제자매) 중 당뇨병환자가 있는 경우
 - 공복혈당장애나 내당능장애의 과거력
 - 임신성당뇨병이나 4 kg 이상의 거대아 출산력
 - 고혈압 (140/90 mmHg 이상 또는 항고혈압약제 복용)
 - 고밀도지단백콜레스테롤 35 mg/dL 미만 혹은 중성지방 250 mg/dL 이상
 - 다낭난소증후군 또는 흑색가시세포증 등 인슐린저항성이 의심될 때
 - 심혈관질환 (뇌졸중, 관상동맥질환 등)

3. 혈당조절의 목표 및 모니터링

- 혈당조절의 평가는 당화혈색소를 기준으로 하며, 식전과 식후 2시간 혈당도 함께 사용한다.
- 당뇨병 합병증을 예방하기 위한 혈당조절의 목표는 당화혈색소 **6.5% 이내**로 한다.
- 혈당조절의 목표는 환자의 나이, 당뇨병 유병기간, 당뇨병 합병증의 진행정도, 동반질환들, 저혈당 위험, 여명기간, 순응도 등에 따라 개별화할 것을 고려한다.
- 혈당조절 목표에 도달했는지 확인하기 위해 당화혈색소를 **3개월마다** 측정하는 것을 고려한다. 그러나 측정주기는 혈당조절 및 환자의 상태를 고려하여 조절할 수 있다.
- 자가혈당 측정은 중요한 자기관리 수단이다.
 - ① 모든 당뇨병 환자들은 매일 최소 1회 이상 자가혈당 측정을 해야 한다.
 - ② 다회 인슐린 주사 치료가 필요한 환자는 매일 3회 이상 자가혈당 측정을 고려한다.
 - ③ 자가혈당 측정은 최소한 공복과 식사 2시간 후 혈당을 포함할 것을 고려한다.
 - ④ 자가혈당 측정기에 정확도를 확인하기 위해 매년 1회 이상 검사실에서 측정된 혈당 수치와 비교해야 한다.

4. 당뇨병환자의 이상지질혈증

- 당뇨병환자의 혈중 지질검사(총콜레스테롤, 고밀도지단백콜레스테롤, 저밀도지단백콜레스테롤)는 **당뇨병 진단 시 및 매년 시행하는 것을 고려한다.**
- 당뇨병환자의 혈중 지질이상은 적극적으로 교정하도록 권고하며, 다음과 같은 목표로 조절해야 한다.
 - ① 저밀도지단백콜레스테롤 < 100 mg/dL
 - ② 중성지방 < 150 mg/dL
 - ③ 고밀도지단백콜레스테롤 ≥ 40 mg/dL(남자), 50mg/dL(여자)
- 심혈관질환이 있거나 심혈관질환 고위험 당뇨병 환자의 경우 저밀도지단백콜레스테롤을 70 mg/dL 미만으로 조절을 고려한다.

5. 당뇨병환자의 고혈압

- 당뇨병환자는 병원 방문 시마다 혈압을 측정하고 목표혈압은 140/85 mmHg 미만으로 유지하도록 권고한다.
- 약물치료는 진단 시 수축기혈압 140 mmHg 이상 또는 이완기혈압 85 mmHg 이상인 고혈압 또는 3개월간의 치료적 생활습관 교정으로 목표혈압에 도달하지 못한 경우에 시작할 것을 권고한다.
- 안지오텐신전환효소억제제, 안지오텐신 II 수용체차단제, 또는 이노제 사용 시 혈청 크레아티닌, 칼륨 수치 모니터링을 고려할 수 있다.