

나의 당뇨병 관리 요령

나의 당뇨병을 관리하는 것은 다만 내 혈당치를 계속 기록하는 것 보다 더 많은 것을 의미합니다. 나의 의료팀(의사, 당뇨병 교육사, 약사, 등)을 정기적으로 방문하는 것과 아울러 아래 요령들을 실천하면 당뇨병을 잘 관리할 수 있으며 건강을 유지할 수 있습니다. 나의 건강을 관리하는데 가장 중요한 사람은 나 자신이라는 것을 기억하십시오.

고섬유질 식품(통곡물, 채소, 과일)이 포함된 식사와 간식을 하십시오. 설탕(일반 탄산음료, 후식, 캔디), 지방질 및 소금 섭취를 제한하십시오.



활동하십시오! 유산소성 활동 (빠른 걷기, 달리기, 수영 및 자전거 타기 등과 같은 운동을 매 주 5일씩)을 30분씩 하는 것을 목표로 정하시고, 매 주 여러 차례씩 강도 훈련 및 근력 훈련도 포함하십시오.



혈당 검사를 얼마나 자주 해야 하며, 나의 목표치는 어떤 것인지 의료진에게 말씀하십시오.



비록 기분이 좋을지라도 처방약을 반드시 복용하시고, 병원 약속시 의사와 검토할 수 있도록 복용하는 약품의 최신 목록을 기록하십시오.



나의 A1C 검사*결과에 대해 의료진에게 말씀하십시오 - 나의 A1C 목표는 무엇이며, 목표를 도달하기 위해 어떻게 해야하는지 씀하십시오.



*A1C는 3개월 동안의 혈당 관리를 측정한 혈액 검사입니다.



건강한 혈압 (130/80 mmHg 이하 목표)을 유지하십시오.

나의 혈중 지방(콜레스테롤) 목표와 결과를 아십시오.



금연하십시오. 금연을 도와줄 수 있는 도구와 지원에 대해 나의 의료팀에게 말씀하십시오.

당뇨병을 갖고 사는 것에 대해 슬픈 느낌이 들 때 의료 제공자에게 말씀하십시오.



발을 매일 검사하시고, 잘라진 곳이나, 물집이 생긴 곳, 열이 있는 붉은 곳, 또는 굳은 살이 있는가 살펴 보십시오. 전문가와 적어도 매년 한번씩 발 검사를 받도록 하십시오.

양치질과 치실 사용을 매일 하시고, 치아와 잇몸의 건강을 유지하기 위해 정기적인 치료 검진을 받으십시오.



적어도 매년 1회씩 (또는 필요하다면 더 자주) 눈을 검사 하십시오.

인슐린을 사용하지 않는 제2형 당뇨병 환자를 위한 혈당 검사†

알약이나 식사만으로 관리하는 제2형 당뇨병

권장사항



알약이나 식사만으로 관리하는 제2형 당뇨병을 가진 대부분의 사람들은 지금 하는 것과 같이 그렇게 자주 혈당을 검사할 필요가 없습니다.

비록 인슐린을 사용하지 않는 제2형 당뇨병을 가진 대부분의 사람들은 매일 혈당 검사를 할 필요가 없지만 다음과 같은 경우, 혈당 수치를 검사해보시는 것이 좋겠습니다:

- ▶ 나는 낮은 혈당 (저혈당)의 위험을 높일 수 있는 약(들)*을 복용하고 있습니다.
- ▶ 나는 혈당이 매우 낮게 되는 (저혈당) 경험을 갖고 있습니다.
- ▶ 나는 계획에 없던 신체 활동을 경험하거나 또는 음식을 잘 먹지 못합니다.
- ▶ 나의 당뇨병은 잘 통제되지 않습니다 - 혈당 수치를 자주 측정하는 것은 당뇨병 치료를 변경하도록 도울 수 있으며, 혈당 수치를 더 안정시켜주는데 도움이 될 것입니다.

- ▶ 나의 당뇨병 약(들)이 바뀌었습니다 - 복용하는 약에 대한 어떠한 변경이라 할지라도 내 혈당 수치에 영향을 줄 것입니다.
- ▶ 나는 아픕니다 - 감기, 독감, 열 또는 감염으로 인해 아프면 내 혈당 수치가 바뀔 것입니다.
- ▶ 나는 임신했거나 임신을 계획하고 있습니다.

의료 제공자 서명: _____

* 혈당이 매우 낮게 되는 (저혈당) 위험을 줄 수 있는 약품 목록을 의료팀에 요청하십시오.

† 보건 약품 및 기술을 위한 캐나다협회. 최적의 혈당검사 스트립의 처방과 사용을 위한 옵티멀 치료법 권장 사항. Optimal Therapy Report - COMPUS [Internet]. 2009 [cited 2009 Dec 10];3(6). 인터넷 출처: http://www.cadth.ca/media/pdf/compus_BGTS_OT_Rec_e.pdf. 혈당 검사 스트립의 처방과 사용에 대한 추가적 정보를 원하시면 다음 웹사이트를 방문하십시오: www.cadth.ca/smbg.