

## 식이요법

당뇨병 환자들을 위한 훌륭한 식사 계획에는 다음이 포함됩니다:

- 여러 가지 종류의 음식과 섭취량이 혈당에 어떤 영향을 주는가에 대한 이해
  - 건강 식품의 선택
  - 적절한 시간에 규칙적인 식사
- 녹말과 당분(탄수화물)은 단백질이나 지방보다 혈당에 더 큰 영향을 미칩니다. 탄수화물에는 식빵, 파스타, 시리얼, 콩, 우유, 과일과 과일 주스, 그리고 설탕이 많이 들어 있는 파이/케이크/캔디 등의 음식이 포함됩니다. 신체가 소비할 수 있는 양 이상의 탄수화물을 섭취하는 경우 혈당 수준이 지나치게 높아질 수 있습니다. 하루에 분배하여 섭취하는 탄수화물의 섭취량을 기록하면 혈당량을 조절하는 데 도움이 될 수 있습니다.

## 운동

격렬한 운동은 신체의 혈액 내 당분 사용을 도와 혈당을 낮춥니다. 주치의에게 합병증으로 인해 특정 종류의 운동을 제한해야 하는지 확인해 달라고 하십시오. 일주일에 적어도 3 번 30 분에서 60 분간 꾸준하게 운동할 수 있을 때까지는 천천히 시작하십시오. 운동의 예로는 걷기, 댄싱, 수영과 자전거 타기가 있습니다.



## 발 관리

당뇨병이 있는 경우, 특히 자신을 잘 관리하는 것이 중요합니다. 적어도 1년에 한 번 주치의나 발 전문의로부터 감각 장애가 있는지 검사를 받도록 하십시오.

발 건강을 유지하기 위해 해야 할 일은 다음과 같습니다

- 매일 발이 붉은지, 부었는지, 티눈이나 못이 있는지, 발톱이 살속으로 파고 들었거나 부러졌는지 확인하십시오. 필요한 경우 거울로 발바닥을 살펴보십시오. 문제가 있는 경우, 즉시 주치의에게 알리십시오.
- 발톱의 가장자리를 자르지 말고 가로질러 직선으로 자르십시오.
- 편하고 잘 맞는 신발만 신으십시오.
- 신발을 신기 전에 안을 확인하십시오.
- 구멍이 없는 깨끗한 면 양말을 신으십시오.
- 실내에서도 맨발로 지내지 마십시오.



매일 발을 확인하십시오.

# 당뇨병 관리

이 안내서는  
당뇨병의 이해를  
돕기 위한 것입니다.  
주치의의 조언을  
대신하는 것이  
아닙니다.



 MetroPlus  
Health Plan

11 West 42nd Street, New York, NY 10036

보다 자세한 정보를 원하시는 회원들은 다음으로 전화하십시오:

1-800-303-9626

MetroPlus Health Plan 에 관한 정보는 다음으로 전화하십시오:

1-800-475-METRO

## 당뇨병 치료

당뇨병 치료의 주요 목적 중 하나는 혈당 수준을 가능한 한 정상적인 수준에 가깝도록 해서 조절하는 것입니다. 당뇨병 환자의 혈당 목표는 대개 **식사 전 80 - 120 mg/dL, 식사 후 1-2 시간 100 - 180 mg/dL** 이 되도록 하는 것입니다. 주치의에게 적절한 혈당 목표 범위를 정해달라고 부탁하십시오.

당뇨병이 조절되고 있는지 알 수 있는 두 가지의 좋은 방법이 있습니다. 이 두 가지를 모두 하셔야 합니다.

### 1. 혈당 검사.

- 주치의에게 개인용 혈당 측정계의 사용방법을 알려달라고 하십시오.
- 주치의에게 언제 검사를 해야 하는지 물어보십시오. 식사 전, 취침 전, 식사 후 검사를 하라고 할 수 있습니다.
- 검사 결과를 매일 기록해서 보관하십시오. 특별한 경향이 나타나는지 의사가 확인할 수 있도록 다음 진료실 방문 시 기록을 가져가십시오.



## 당화 혈색소 (HbA1c) 검사

- 이 검사는 8-12 주 기간 동안의 평균 혈당 수준을 보여줍니다. 이것은 당뇨병이 조절되는가의 여부를 보다 분명하게 나타낼 수 있습니다.
- HbA1c 검사는 환자의 치료와 당뇨병 조절 수준에 따라 매 3-6 개월마다 주치의 사무실에서 받아야 합니다.
- HbA1c 는 7% 이하라야 합니다.

## 혈당 조절

검사*	당뇨병이 없는 사람들의 수준수준	당뇨병 환자의	다음 경우 조치를 취해야 함
식사 전 혈당	110 mg/dL 미만	110 mg/dL	80 mg/dL 미만 또는 140 mg/dL 이상
식사 후 혈당		100-180 mg/dL	100 mg/dL 미만 또는 200 mg/dL 이상
HbA <sub>1c</sub>			8% 이상

\* 임신 중인 경우 이 값들을 사용하지 마십시오. 개인에 따라 다른 조치가 취해져야 합니다.

## 발생가능한 합병증

혈당을 목표 범위 내에 유지하는 많은 당뇨병 환자들은 심각한 문제들을 겪을 가능성이 많지 않습니다. 가능한 한 혈당수준을 정상적으로 하여 다음의 가능성을 낮출 수 있습니다:

- 눈 문제 (시력 상실)
- 신장 질환
- 수술을 통한 발 또는 다리의 절단 (절단 수술)
- 신경 손상 (감각 장애)
- 성기능 문제 (발기부전)
- 잦은 감염
- 심장 발작 또는 협심증

다음을 하는 경우 합병증 예방에 도움이 됩니다:

- 계획에 따른 식사, 규칙적인 운동, 약품을 복용하는 경우 지시 받은 대로 복용
- 규칙적인 혈당 수준 검사와 기록
- 자주 혈압 확인
- 매년 눈 정밀 검사
- 적어도 1년에 2-4 회 HbA1c 확인
- 매년 단백질 소변 배출 여부 검사
- 콜레스테롤 확인
- 붉어졌는지, 예민하거나 과민한지 매일 발과 피부 확인
- 흡연하는 경우 금연