

## 제 2 형 당뇨병 실행 계획

당뇨병으로 삶이 바뀌지만 단계별로 잘 관리할 수 있습니다. 귀하는 당뇨병을 이겨 낼 수 있음을 기억하십시오. 이 실행 계획을 사용하여 잘 관리하시기 바랍니다. 1년에 한 번 다음을 수행하십시오. 의사에게 진찰받고 검사 결과를 확인하며, 안과 및 발 전문의에게 진찰받으십시오.

1. 매일 어떤 영역에 있는지 확인하십시오.	2. 그런 다음 해당 영역에 따라 무엇을 할지 결정하십시오.	
<p><b>녹색 영역에 있습니까?</b> </p> <p>다음이 모두 적용되는 경우:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• 고혈당 또는 저혈당 증상 없음</li> <li>• 아침 식사 전 혈당 80~130mg/dL</li> <li>• 식후 1~2 시간 혈당 180mg/dL 미만</li> <li>• 혈압이 대부분의 경우 130/80mmHg 미만</li> </ul>	<p>그렇다면 녹색 영역 실행 계획을 따르십시오.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>✓ 모든 진료 예약을 지킬 것</li> <li>✓ 처방대로 약을 계속 복용할 것</li> <li>✓ 건강하고 맛있는 음식을 선택할 것</li> <li>✓ 활동적으로 생활하고 가능한 한 매일 움직일 것</li> <li>✓ 발에 궤양이나 발적이 있는지 확인할 것</li> <li>✓ 권장 사항에 따라 자택에서 혈당을 검사할 것</li> </ul>	
<p><b>황색 영역에 있습니까?</b> 다음 중 하나라도 해당하면 도움이 필요합니다. </p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• 혈당이 70mg/dL 미만. 이런 일이 발생하면 조치를 취하십시오!</li> <li>• 혈당이 빈번히 200mg/dL 초과</li> <li>• 한 가지 이상의 저혈당 징후 - 졸음, 어지러움, 둔화된 시야, 허약감, 불분명한 발음</li> <li>• 한 가지 이상의 고혈당 징후 - 평소보다 더 갈증을 느낌, 소변을 더 많이 보거나 오줌이 더 마려움, 둔화된 시야</li> <li>• 인슐린을 포함한 당뇨병약 문제</li> <li>• 발에 새로운 염증, 발적 및 저림</li> <li>• 새로운 또는 악화되는 눈 문제</li> <li>• 혈당 검사지, 혈당 측정기 또는 자택에서 혈당을 확인하는 데 사용되는 기계와 관련된 문제</li> </ul>	<p>성인의 경우 혈당이 <b>70mg/dL</b> 미만일 때 "<b>15-15 규칙</b>"을 적용할 것:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>✓ 설탕 함량이 높은 음식 <b>15 그램</b> 을 섭취할 것. 예를 들어, 과일 주스 또는 일반 탄산음료 반 컵(4 온스)(가장 좋은 고당분 음식에 대해서는 의사와 상담)</li> <li>✓ <b>15 분</b> 기다렸다가 혈당을 다시 검사할 것</li> <li>✓ 혈당이 여전히 70mg/dL 미만이면 고당분 식품 <b>15 그램</b> 을 더 섭취할 것</li> <li>✓ 혈당이 최소 70mg/dL 이 될 때까지 위의 단계를 반복할 것</li> <li>✓ 혈당이 정상으로 돌아오면 다시 낮아지지 않도록 식사를 하거나 간식을 섭취할 것</li> </ul>	<p>황색 또는 적색 영역에 자주 있는 경우:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• 의사와 상담할 것. 당뇨병 약을 변경해야 할 수도 있습니다.</li> <li>• 기분이 나아지고 영양을 섭취하는데 도움이 되는 식단 계획을 찾으려 노력할 것. 한 번에 한 걸음씩 나아가십시오.</li> <li>• 움직이고 좋아하는 활동을 할 것. 가능한 한 자주 안전하게 수행할 것.</li> </ul>
<p><b>적색 영역에 있습니까?</b> 다음 중 하나라도 있는 경우 즉시 도움이 필요합니다. </p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• 오심, 구토, 복통 또는 위통</li> <li>• 어지러움, 걷는 데 문제가 있음, 낙상, 실신, 기절</li> <li>• 호흡 곤란, 숨을 쉴 수 없음, 말하기 어려움</li> <li>• 새로운 또는 악화된 혼돈 또는 분명하게 생각하는 데 문제가 있음</li> <li>• 극심한 피로 또는 피곤함, 일상적인 일을 하는 데 어려움</li> <li>• 사라지지 않는 흉통 또는 흉부 압박감</li> </ul>	<p>그렇다면 즉시 도움을 받으십시오!</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>✓ <b>9-1-1</b> 에 전화</li> </ul>	