

당뇨병 기본 사항 툴킷



PRISCILLA CHAN AND MARK ZUCKERBERG
SAN FRANCISCO GENERAL

병원 및 외상 센터

2021 년 9 월 업데이트



당뇨병 관리 계획 _____ 날짜: _____

| 의약품 | 복용법 |
|-----|-----|
| | |
| | |
| | |

- ◆ 균형 잡힌 건강한 식사를 하세요. 주스와 탄산음료를 피하세요
- ◆ 언제 혈당을 체크해야 하는지 알아야 합니다.
 - 아침 식사 전 점심 식사 전 저녁 식사 전
 - 아침 식사 2 시간 후 점심 식사 2 시간 후 저녁 식사 2 시간 후
 - 잠자리에 들기 전
- ◆ 19 페이지에 설명된 증상이 있는 경우 진료소에 전화하세요
- ◆ 퇴원 서류, 의약품, 혈당 기록 및 측정기를 예약 진료에 가져오세요.

| 날짜 | 시간 | 진료소 | 전화 # |
|----|----|---|--------------|
| | | | |
| | | | |
| | | Diabetes Clinic in Building 90, 2 nd floor OR Building 5, 1M clinic | 628-206-8749 |

응급 치료가 필요한 경우 먼저 1 차 진료소에 전화하세요. 많은
진료소에 응급 진료 슬롯이 있습니다.(22 페이지 참조)

1 차 진료소에서 응급 진료를 받을 수 없다면, 아래 진료소로 가세요.

ZSFG Adult Urgent Care Clinic
In building 5, 1st floor, 1E clinic
628-206-8052



목차

| | 페이지 |
|---|---------|
| <input type="checkbox"/> 당뇨병에 대하여 | 3 - 4 |
| <input type="checkbox"/> 혈당 목표치 | 5 |
| <input type="checkbox"/> 혈당 측정기 및 채혈기 사용법 | 6 - 7 |
| <input type="checkbox"/> 건강한 식습관 지침 | 8 - 10 |
| <input type="checkbox"/> 운동 | 11 |
| <input type="checkbox"/> 의약품 및 부작용 | 12 - 13 |
| <input type="checkbox"/> 저혈당 | 14 - 15 |
| <input type="checkbox"/> 몸이 안 좋을 때 | 16 - 17 |
| <input type="checkbox"/> 안전을 챙기세요 | 18 |
| <input type="checkbox"/> 진료소에 전화해야 할 때 | 19 |
| <input type="checkbox"/> 발을 관리하세요 | 20 - 21 |
| <input type="checkbox"/> 집 근처 1 차 진료소 | 22 |
| <input type="checkbox"/> 선택 의료 기관 | 23 |
| <input type="checkbox"/> 당뇨병 목표 | 24 |
| <input type="checkbox"/> 혈당 기록 | 25 |



당뇨병에 대하여

건강한 당뇨병 관리



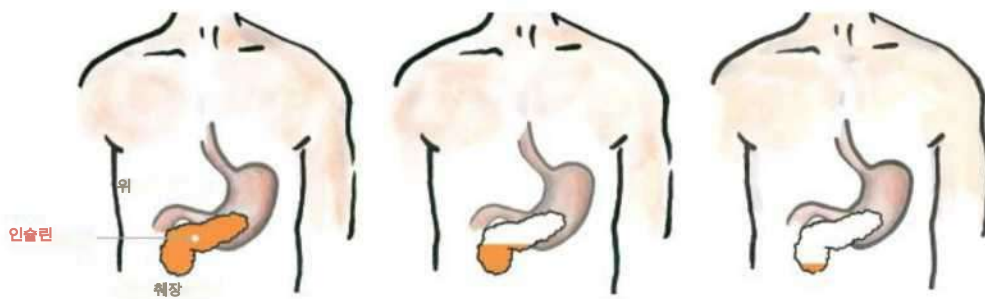
건강한 음식을 먹고, 운동을 하고, 올바른 약물을 복용하는 것은 모두 당뇨병을 조절하는 중요한 방법입니다. 혈당을 안전한 범위로 유지하면 눈, 신장, 신경 및 심장의 장기적인 합병증을 예방할 수 있습니다. 저희는 여러분이 건강한 변화를 만들어 목표를 달성할 수 있도록 지원합니다.

건강관리팀에는 의사, 전문간호사, 간호사, 당뇨병



보통 음식은 소화되고 나서 포도당(당분)으로 분해되어 혈류로 들어갑니다. 포도당은 설탕이 든 음식뿐만 아니라 모든 탄수화물에서 나옵니다. 우리 몸은 에너지와 영양을 위해 포도당을 필요로 합니다.

당뇨병은 몸이 포도당을 올바르게 사용하지 못하는 질환입니다. 인슐린은 췌장에서 나오는 호르몬입니다.



시간이 지남에 따른 인슐린 수치 감소

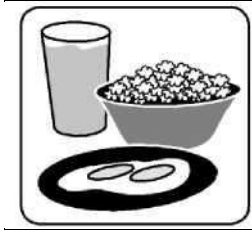


당뇨병에는 1 형과 2 형의 두 종류가 있습니다. 2 형 당뇨병은 훨씬 흔합니다. 이 경우 췌장은 시간이 지남에 따라 인슐린을 덜 만들고, 몸은 인슐린의 영향에 저항합니다. 2 형은 식이요법, 운동, 알약, 인슐린 및 기타 주사약으로 치료할 수 있습니다.

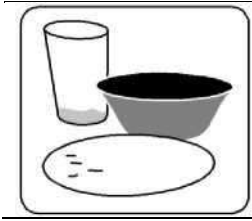
1 형 당뇨병은 덜 흔합니다. 이 경우 몸의 면역 체계가 인슐린을 만드는 세포를 손상시킵니다. 1 형은 인슐린으로 치료해야만 합니다.



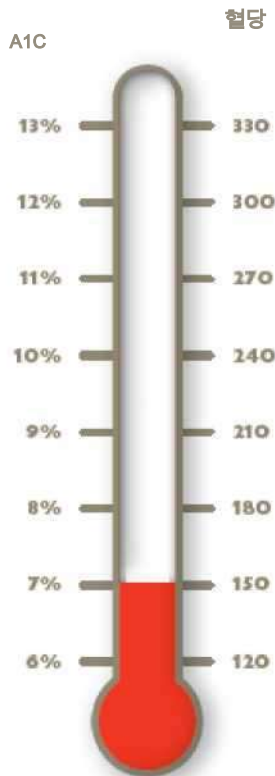
당뇨병 혈당 목표치



식사 전, 대부분 사람들의 이상적인
혈당 수치는 80-130 입니다



식사 2 시간 후, 대부분 사람들의
이상적인 혈당 수치는 180
이하입니다



A1C 랩 테스트는 여러분의 지난
3 개월 동안의 평균 혈당 수치입니다

A1C 를 약 7%로 유지하는 것은 눈,
신장, 신경, 심장을 보호하는 데



혈당 측정기 및 채혈기 사용법



준비:

캡을 원하는 숫자로
돌립니다.

1 은 민감한 피부용

5 는 두꺼운 피부용

2-3-4 는 중간



1. 캡을 똑바로 당겨
빼냅니다



2. 채혈기를
삽입하고, 등근
덮개를 비틀어



3. 표시를 정렬하고
캡을 교체합니다.
딸깍 소리가 날



4. 볼펜처럼 버튼을
끝까지 누릅니다



5. 손가락 측면을
채혈 장치의
끝부분에 닿습니다



6. 노란색 버튼을
눌러 손가락을
찌릅니다. 딸깍
소리가 날 것입니다



7. 손가락을 부드럽게
짜내 피 한 방울을
얻습니다





8. 테스트 스트립 하나를 빼냅니다



9. 금색 면을 측정기에 넣습니다.



10. 테스트 스트립을 끝까지 밀어 넣습니다. 그럼 측정기가



11. 테스트 스트립의 노란색 가장자리에 혈액을 바릅니다



12. 결과를 확인합니다. 테스트 스트립을 꺼내



13. 캡을 분리합니다



14. 채혈 장치의 본체를 사용하여 채혈기를 폐기 용기에 밀어 넣습니다. 캔을 교체합니다

완료!



건강한 식습관 지침

요점:

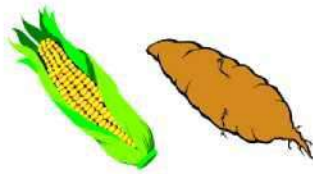
- 당뇨병이 있다고 해서 특별하거나 비싼 음식을 살 필요가 없습니다. 다양한 과일을 섭취하세요
- 하루에 3 번 소량의 식사를 하세요. 식사를 거르는 것을 피하세요
- 매일 같은 양의 탄수화물을 먹도록 노력하세요
- 물을 마시세요. 설탕음료를 피하세요(주스, 일반



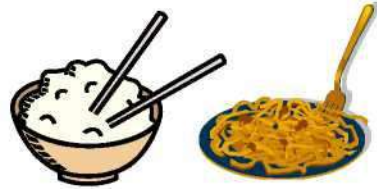
탄수화물 지식

- 탄수화물은 몸에서 당분으로 변하는 음식입니다
- 가능하면 통곡물을 고르세요. 통곡물은 혈당의 상승을 늦추는 더 많은 섬유질을 가지고 있습니다
- 혈당을 너무 많이 올리는 탄수화물과 음료를 대량으로 섭취하는 것을 피하세요
- 끼니마다 식사의 1/4 을 탄수화물로 채우는 것을

탄수화물:



옥수수, 감자, 참마,
호박, 두리



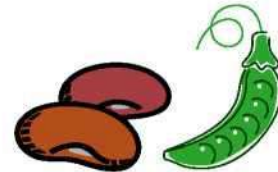
쌀, 곡물, 시리얼,
오티미 파스타



과일, 과일 주스



빵, 토르티야, 롤,
크래키 베이크



콩, 완두콩, 렌틸콩



쿠키, 케이크,
페이스트리, 설탕음료,
시타



우유, 요거트



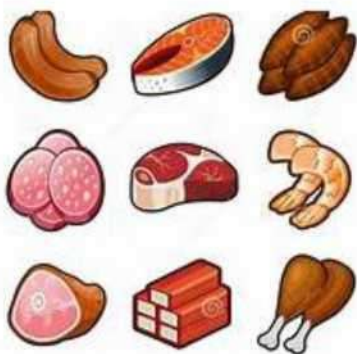
탄수화물이 아닌 음식

- 이 음식들은 혈당을 많이 올리지 않습니다
- 주 식사의 1/2 을 야채로 채우는 것을 목표로 하세요
- 주 식사의 1/4 을 단백질로 채우는 것을 목표로 하세요
- 기름과 지방을 조금 쓰되 너무 많이 쓰지는 마세요



비녹말채소

아티초크, 케일, 부추, 양상추,
아스파라거스, 녹두, 오크라 토마토, 고추,
비트 브로콜리, 양배추 시금치, 스위스 샐러드,
새싹, 양배추, 당근, 스프라우트



단백질:

- 소고기, 돼지고기, 양고기
- 닭고기, 칠면조고기
- 생선, 새우
- 기타 해산물
- 달걀



지방 및 기름:

- 견과류, 땅콩 버터
- 기름
- 마요네즈
- 사워 크림
- 크림 치즈
- 버터

운동

왜 운동을 해야 할까요?

- 운동은 심장을 건강하게 해줍니다
- 운동은 혈당 수치를 개선합니다
- 운동은 기분을 더 낮게 해줍니다
- 운동은 살을 빼는 데 도움이 됩니다

얼마나 자주 운동을 해야 할까요?

- 최소 30 분, 일주일에 5 일
- 가능하다면 더 하세요

어떤 종류의 운동이 가장 좋을까요?

- 고통 없이 즐길 수 있는 어떤 운동이라도 하세요
- 새 운동을 시작하기 전에 의료진에게 문의하세요
- 유산소 운동은 심장에 좋습니다. 근력 운동, 스트레칭,

기타 운동도 좋습니다. 근육 운동, 스트레칭, 유산소 운동



앉아서
운동하기



걷기



춤추기



에어로빅

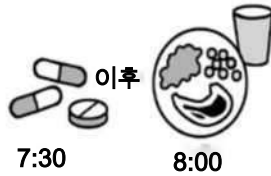


저항 운동 또는
그려 운동



인바 의약품

많은 당뇨병 환자들이 혈당 조절을 위해 알약과 인슐린을 복용합니다. 약물의 복용 시기에 대해서는 의료진에게 문의하세요.



글리피지드, 글리부라이드 또는
글리메리피드



메트포르민

시애틀



지속형 인슐린

보통 취침 시간 및/또는 아침.



속효형 식사시간 인슐린

시애틀



의약품 부작용

의약품은 혈당을 안전한 범위로 낮출 수 있습니다. 투약 시작 전에, 일반적인 가벼운 부작용에 대해 배우세요.

| 의약품 | 혈당을 낮추는 방법 | 발생 가능한 부작용 |
|---|---|---|
| 글리피지드, 글리부라이드 또는 | 몸이 더 많은 인슐린을 만들도록 | 저혈당, 체중 증가 |
| 메트포르민 | 간에서 만들어지는 당분을 감소하고 몸이 인슐린에 더 민감해지도록 도움 | 설사, 복부팽만, 복통, 가스 및 쇠맛이 남. 메트포르민을 음식과 함께 복용하면 이러한 부작용을 줄일 수 |
| 인슐린 | 신체가 당분을 적절하게 사용하도록 | 저혈당, 주사 부위의 피부 자극, 체중 증가 |
| 비인슐린 주사약품 (Victoza, Ozempic, Trulicity, Bydureon) | 식사 중 몸이 더 많은 인슐린을 만들도록 도움. 심장, 신장, 체중에 | 메스꺼움, 설사, 속쓰림, 붓기. 드물게 구토, 심한 복통 |
| SGLT2 억제제 (Invokana, Jardiance) | 소변으로 더 많은 포도당을 전달하여 혈당을 낮춤. 심장 및 신장에 도움이 됨. | 진균 감염, 방광 감염, 빈뇨 드물게: 당뇨병성 케토산증(메스꺼움, 구토, 복통), 성기의 심각한 감염 |

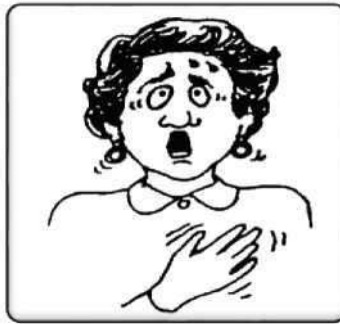
저혈당

일부 당뇨병 의약품은 저혈당을 유발할 수 있습니다.
복용하는 약물에 대해서는 의료진에게 문의하세요.

아래와 같은 증상을 경험할 수 있습니다...



심한 허기



두근거림



어지러움 혹은
흔들림



두통



땀



혼란

80 이하의 혈당은 괜찮다고 느껴져도 너무 낮을 수 있습니다.



무엇이 저혈당을 유발할까요?

- 식사를 놓치거나 제시간에 식사를 하지 않음
- 평소보다 더 많이 운동함
- 공복에 글리피지드 복용 또는 속효형 인슐린 투여

어떻게 저혈당을 관리해야 할까요? 다음과 같은 설탕 15g 을
먹거나 마시거나



포도당 정제 4 알



설탕 3 티스푼



꿀 2 티스푼



딱딱한 사탕 6-7 알



건포도 2 스푼



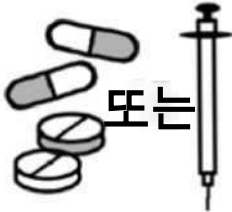
탄산 없는 음료 혹은
주스 1/2 컵

15 분 후에 혈당을 다시 확인하세요. 혈당이 여전히 80 이하라면, 다시 먹거나 마십니다. 그래도 혈당이 80 이상으로 올라가지 않으면 담당 의료 기관에 전화하세요.



몸이 안 좋을 때

몸이 안 좋을 때, 혈당이 평소보다 높을 수 있습니다.



당뇨약 의약품 투약을 계속하세요



혈당이 정상보다 높다면 2-4 시간마다 측정하세요. **:1 형: 소변검사 케톤을 확인하세요. 혈당이 240 이상이고 케톤이 있을 경우 의료진에게

평소 적당한 양의 음식을 먹도록 하세요.



탈수를 피하기 위해, 칼로리가 없는 액체(물, 수프, 다이어트 음료)를 1 시간마다 8 온스 이상



메스꺼움과 구토로 인해 먹을 수 없는 경우, 액체를 마시거나 탄수화물이 든 음식을 먹으세요.

다음과 같은 음식을 먹을 수 있습니다.



젤라틴
(1/2 컵)



아이스크림
(1/2 컵)



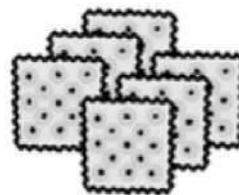
과일 주스
(1/2 컵)



게토레이
(1 컵)



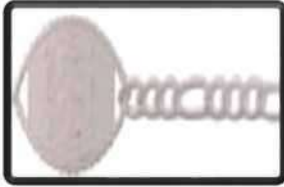
푸딩
(1/2 컵)



크래커 6 조각



안전을 챙기세요



당뇨병 진단서를 휴대하거나
착용하세요



항상 설탕이나 전분이 함유된
음식물을 가지고 다니세요



가족과 친구들에게 여러분의 혈당이
낮을 때 주스나 설탕을 주도록
가르쳐주세요



혈당 수치가 100 이상일 때만
운전하세요

**가족과 친구들에게 여러분이 기절했을
경우 데워버트 카카워즈 세오**



911 에 전화하고, 글루카곤을
투약하세요



기절한 사람에게 음식이나 액체를
주지 마세요



진료소에 전화해야 할 때



저혈당

혈당이 80 이하로 떨어지거나 저혈당 징후가 보일 경우(15-16 페이지 참조)



고혈당

혈당이 300 이상이거나, 소변을 많이 보거나, 갈증이 심하거나, 시야가 흐릿하거나, 비정상적으로 피곤함을 느끼는 경우 ** 1형 당뇨병의 경우 혈당이 240 이상이고 소변에 케톤이 있으며 메스꺼움, 구토 또는 복통을 느끼는 경우



8 시간 이상 구토를 하여 수분을 유지할 수 없는 경우



8 시간 이상 설사를 하여 수분을 유지할 수 없는 경우



발열, 오한, 새로운 감염 또는 상처가 있는 경우



발을 관리하세요



발 검사를 위해 의료 기관 방문 시
신발과 양말을 벗으세요



매일 따뜻한 물로 발을 씻으세요.
발을 잘 말리고, 특히 발가락
사이를 잘 말려주세요



발가락 사이를 제외하고 수분
로션을 바르세요



매일 발에 베인 상처, 멍, 물집,
빨갳고 부은 곳이 있는지
확인하세요

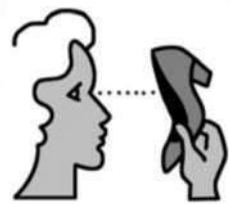




맨발으로 걸지 마세요



발에 잘 맞는 신발을 착용하세요



신발을 신기 전에 신발 안쪽을
확인하세요. 다칠 수도 있는
무언가가 있을지도 모릅니다



그림과 같이 발톱을 일자로
자르세요

*발을 관리하는데 어려움을
겪으신다면 의료진에게 발 전문의의
소견서를 요청하세요*



집 근처 1 차 진료소

- | | | |
|--------------------------|--|--------------|
| <input type="checkbox"/> | Chinatown Public Health Center 1490 Mason St. | 415-364-7600 |
| <input type="checkbox"/> | Curry Senior Center 333 Turk St. | 415-885-2274 |
| <input type="checkbox"/> | Castro-Mission Health Center 3850 17 th St.(임시 995 Potrero Ave.) | 415-934-7700 |
| <input type="checkbox"/> | Family Health Center 995 Potrero Ave. | 628-206-5252 |
| <input type="checkbox"/> | Maxine Hall Health Center 1301 Pierce St. | 415-292-1300 |
| <input type="checkbox"/> | Mission Neighborhood Health Center 240 Shotwell St. | 415-552-3870 |
| <input type="checkbox"/> | Ocean Park Health Center 1351 24 th Ave. | 415-682-1900 |
| <input type="checkbox"/> | Potrero Hill Health Center 1050 Wisconsin St. | 415-648-3022 |
| <input type="checkbox"/> | Richard Fine People's Clinic, ZSFG 1001 Potrero Ave., 1M | 628-206-8494 |
| <input type="checkbox"/> | Silver Avenue Health Center 1525 Silver Ave. | 415-657-1700 |
| <input type="checkbox"/> | South of Market Health Center 229 7 th St. | 415-503-6000 |
| <input type="checkbox"/> | Southeast Health Center 2401 Keith St. | 415-671-7000 |
| <input type="checkbox"/> | St. Anthony's Free Medical Clinic 150 Golden Gate Ave., 2 nd floor | 415-241-8320 |
| <input type="checkbox"/> | Tom Waddell Health Center 230 Golden Gate Ave. | 415-355-7400 |



선택 의료 기관

- ZSFG Diabetes Clinic** 628-206-8749
 내분비학자, 전문간호사, 당뇨병 교육 간호사 및
 영양사와 상담. 1 차 진료 공급자에게 소견서를 받아
 이용가능합니다.
- ZSFG Community Wellness Program** 628-206-4995
 다양한 건강 관리 프로그램과 운동 수업. 대중에게
 개방됨 www.sfghwellness.org
- ZSFG Diabetes Support Group** 628-206-8749
 월례 협력 단체. 대중에게 개방되어 있습니다.
 전화하여 시간을 문의하세요.
- CalFresh(푸드 스탬프)** 877-847-3663
 전화하거나 다음 주소로 방문하여 푸드 스탬프를
 신청하세요. 1235 Mission St.
- SF Tobacco Free Project** 628-206-6074
 ZSFG 의 그룹 미팅. 대중에게 개방되어 있습니다.
 전화하여 시간을 문의하세요.
- California Tobacco Control Program** 800-NO-BUTTS
 금연에 도움되는 무료 전화 핫라인을 포함한 다양한

Sfghdiabetes.org



당뇨병 목표

| | 주기 | 결과/날짜 | 목표 |
|---|----------|-------|-------------------------|
| A1C  | 매 3 개월 | | 대부분 사람의 경우 7% |
| 혈압  | 매 방문 시 | | 대부분 사람의 경우 140/80 사이 |
| 콜레스테롤  | 1 년에 한 번 | | 콜레스테롤 저하제를 복용 |
| 체중  | 매 방문 시 | | 목표 체중: |
| 눈  | 1 년에 한 번 | | 건강한 눈 |
| 치아  | 1 년에 한 번 | | 건강한 치아 |
| 발  | 매 방문 시 | | 자상이나 염증 없음 |
| 소변 단백질  | 1 년에 한 번 | | 30 이하 |

- 더 궁금한 사항이 있으신가요? 담당 의사에게
영양사를 만나기 위한 소견서를 요청하세요.

“당뇨병 기본 사항: 툴킷”는 “Diabetes Basics(당뇨병 기본 사항)”, Amalia Fyles, CDCES, CNS, Kelly Quinn, CDCES, CNS (2013)에서 2019년, 2021년에 업데이트되었습니다

5, 11, 14, 15, 16, 17, 18, 19 페이지의 아이콘과 텍스트는 "Live Your Life! Control Your Diabetes", Lumetra 의 허락 하에 사용되었습니다

3, 4, 5 페이지의 이미지는 Mimi Sheiner 의 원작 삽화이자 ZSFG(2013)에서 개발한 “Starting Insulin”의 플립차트 교육 툴에서 각색되었습니다

원본 기고 및 검토자: Catherine Cullinane, RN, CDCES; Amalia Fyles, CNS, CDCES; Kathryn Guta, RN, CDCES; Charlotte Kuo, NP, CDCES; Debby Schlanger, RD; Audrey Tang, NP, CDCES

편집자: Charlotte Kuo, NP, CDCES

