

스스로를 돌보는

# 5분 요령

## 당신의 수치를 알아두세요

개인 맞춤형 당뇨병 케어 계획은 목표를 달성하고 유지하는 데 도움이 될 수 있습니다.



### 당뇨병 케어에 적극적으로 참여하십시오

귀하는 당뇨병 케어 팀의 가장 중요한 구성원입니다. 팀에서 적극적인 역할을 함으로써 계획이 귀하를 위해 효과를 발휘하도록 할 수 있습니다.

### A1C 및 일일 혈당 수치

- A1C 검사는 약 3개월에 걸친 귀하의 혈당 수치를 반영합니다. A1C 검사를 1년에 최소 2~4회 받습니다.
- 귀하의 당뇨병 케어팀이 귀하에게 맞는 목표를 세울 것입니다. 귀하는 혈당을 하루에 얼마나 자주 확인해야 하는지 함께 결정하게 됩니다.
- 당뇨병이 있는 많은 비임신 성인의 혈당 목표는 다음과 같습니다:

당뇨병이 있는 많은 비임신 성인을 위한 목표	
식사 전 혈당	80~130mg/dL
식사 시작으로부터 1~2시간 후의 혈당	180 mg/dL 미만
A1C	7% 미만

### 귀하만을 위한 목표가 설정됩니다

당뇨병 케어 계획과 마찬가지로, 귀하의 목표는 귀하에게만 해당됩니다. 여기에 나와 있는 목표는 미국 당뇨병 협회가 당뇨병을 앓고 있는 많은 비임신 성인들에게 권장하는 것입니다. 귀하의 개인적인 목표에 대해 당뇨병 케어팀과 상의하십시오.

### A1C는 평균 혈당 추정치와 어떻게 연관되어 있는가?

A1C 수치	평균 혈중 포도당(혈당)
12%	298mg/dL
11%	269mg/dL
10%	240mg/dL
9%	212mg/dL
8%	183mg/dL
7%	154mg/dL
6%	126mg/dL
5%	97mg/dL

미국당뇨병협회는 유의한 저혈당증(낮은 혈당)이 없는 많은 비임신 성인들에게 7% 미만의 A1C를 권장합니다.

미국 당뇨병 협회에서 발췌. Standards of medical care in diabetes—2021. *Diabetes Care*. 2021 Jan;44(suppl1):S1-S232.



# 당신의 수치를 알아두세요

## 당뇨병 케어 체크리스트

당뇨병은 아직 치유할 수 없습니다. 하지만 관리할 수는 있습니다. 당뇨병 관리의 한 부분은 귀하의 수치를 아는 것입니다. 이 체크리스트에 귀하의 수치를 기입하십시오.

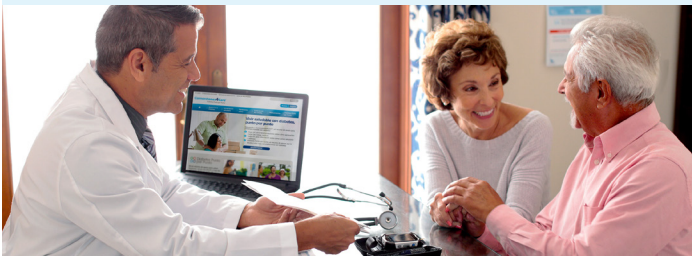


### A1C와 일일 혈당 수치

식전 혈당: \_\_\_\_\_

식사 시작으로부터  
1~2시간 후의 혈당: \_\_\_\_\_

A1C: \_\_\_\_\_



적어도

1년에  
한 번

### 콜레스테롤

- 최소 1년에 한 번 또는 담당 의사의 지시대로 자주 혈중 콜레스테롤을 검사합니다.
- 당뇨병 케어팀과 콜레스테롤 수치에 대해 이야기하고 목표를 설정하십시오.

콜레스테롤 목표

HDL: \_\_\_\_\_

중성지방: \_\_\_\_\_

LDL: \_\_\_\_\_

### 혈압

의사를  
방문할  
때마다

- 의사를 방문할 때마다 혈압을 측정합니다.
- 심혈관 질환의 위험이 낮은 당뇨병 및 고혈압이 있는 대부분의 환자에서 목표는 140/90 mmHg 미만입니다. 심혈관 위험이 더 높은 당뇨병 및 고혈압 환자는 목표치가 130/80 mmHg 미만일 수 있습니다.

혈압 목표: \_\_\_\_\_



### 눈 검사

일년에  
한 번

- 1년에 한 번, 또는 담당 의사의 지시에 따라 자주, 눈관리 전문가로부터 확장 눈 검사 및 종합 눈 검사를 받으십시오.
- 검사 결과가 당뇨병 케어팀으로 발송되는지 확인하십시오. 이들은 귀하의 의료 기록의 일부여야 합니다.
- 시력 변화를 인지하는 경우, 즉시 안과 전문의 또는 당뇨병 케어 팀에 전화하십시오.

다음 눈 검사 날짜: \_\_\_\_\_





## 발

자주  
팀으로서  
권장

- 최소 1년에 한 번 담당 의사의 종합적인 발 진찰을 받습니다. 발에 감각 상실, 모양 변화 또는 궤양(족부 궤양)과 같은 문제가 있는 경우 매 방문 시 전체 검사를 받으십시오.
- 자택에서:
  - 발에 자상, 물집, 갈라짐, 부종, 피부 건조가 있는지 매일 검사합니다.
  - 치유되지 않는 손상에 관해 담당 의사에게 알립니다.
  - 잘 맞는 신발과 양말을 신습니다. 맨발로 움직이지 마십시오

다음 발 검사 완료 날짜: \_\_\_\_\_



## 치과 검사

일년에  
두 번

- 일년에 두 번 치과를 방문하여 치아와 잇몸의 청결 상태를 확인합니다.

다음 치과 검사 날짜: \_\_\_\_\_



## 예방 접종

- 1년에 한 번 독감 예방 주사를 맞습니다.
- 폐렴 또는 B형 간염에 대한 주사와 COVID-19에 대한 주사 및 연령군에 권장되는 정기 주사가 필요한지 당뇨병 케어팀에 문의하십시오.

다음 예방 접종 날짜: \_\_\_\_\_



## 신장

적어도  
1년에  
한 번

- 최소 1년에 한 번 소변과 혈액 검사를 받습니다.
- 혈당 수치와 혈압을 가능한 한 목표에 가깝게 유지합니다.

다음 신장 검사 날짜: \_\_\_\_\_



## 금연

- 당뇨병이 있는 경우 금연하는 것이 매우 중요합니다.
- 다음은 도움이 되는 몇 가지 조치입니다:
  - 금연일을 결정합니다(너무 스트레스를 받지 않을 때를 선택합니다)
  - 성공적인 금연의 날마다 본인에게 상을 주십시오.
- 무료 도움을 받으려면 1-800-QUIT-NOW (1-800-784-8669)로 전화하거나 [smokefree.gov](http://smokefree.gov)를 방문하십시오.

귀하의 금연일: \_\_\_\_\_



# 당신의 수치를 알아두세요

## 당뇨병 케어 계획

귀하의 당뇨병 케어 계획에 대해 질문하고, 귀하가 취해야 할 조치가 무엇인지 확인하십시오. 계획의 각 단계를 완료하면 아래 상자를 체크하십시오.

- 혈당 측정 방법 및 시기에 대한 계획
- 당뇨병 약 투여 시기에 대한 계획
- 정기 건강 검진을 위한 스케줄
- 스트레스에 대처하는 방법
- 신체 활동 계획
- 식사 계획
- 기타 건강 목표(혈압 및 콜레스테롤 관리 등)를 달성하기 위한 계획

## 참고:

---

---

---

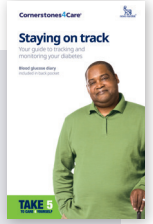
---

---

---

---

---



당뇨병 추적관찰 및 숫자의 의미에 대한 자세한 정보를 알아보려면

**Cornerstones4Care®**

소책자인 **Staying on track** (궤도 유지하기)의 무료 사본을 당뇨병 케어 팀에 요청하거나, EST에 월요일~금요일의 오전 8:30 ~ 오후 6:00 사이에 1-800-727-6500번으로 전화하십시오.

**Cornerstones4Care.com**을 방문하여 추가 자료를 확인하고 무료 당뇨병 지원 프로그램에 등록하십시오! 스마트폰 카메라로 QR 코드를 가리키면 휴대폰으로 웹사이트에 빠르게 접속할 수 있습니다.

🍎 식사

🏃 활동

🏥 치료

📊 추적 관리



스캔하세요!

Novo Nordisk Inc.는 해당 자료를 원래 형식으로 유지하고 저작권 고지가 표시되는 조건으로만 비영리 교육 목적으로 이 자료를 복제할 권한을 부여합니다. Novo Nordisk Inc.는 언제든지 이 허가를 철회할 권리를 보유합니다.

Cornerstones4Care®는 Novo Nordisk A/S의 등록상표입니다.

Novo Nordisk는 Novo Nordisk A/S의 등록상표입니다.

© 2022 Novo Nordisk 미국에서 인쇄 US21DI00220 2022년 01월

[Cornerstones4Care.com](http://Cornerstones4Care.com)

