

심장 관리

당뇨병 조절

- ▶ 혈당
- ▶ 혈압
- ▶ 콜레스테롤



당뇨병 환자는 심장 관리에 유념해야 합니다. 당뇨병 환자인 경우 심장마비나 뇌졸중 등을 유발할 가능성이 높아지나 적당한 당뇨병 관리 여하에 따라 그 발생을 방지할 수 있습니다.



여러분의 혈당(당), 혈압, 및 콜레스테롤 등을 유념해서 관리함으로 건강하게 오래 사는 삶을 영위할 수 있습니다.



고혈당 상태를 장기간 방치함으로써 신장, 및 «등과 같은 주요 기관을 손상 시킬 수 있습니다. 고혈압은 심각한 질병으로 여러분의 심장이 지나치게 작동하는 경우에 해당됩니다. 그리고 해로운 콜레스테롤, 또는 LDL(저밀도 지단백) 등은 혈관에 축적 되고 또한 혈관을 폐쇄하는 결과를 초래합니다. 이 세가지 사항 모두를 유념해서 관리함으로 건강한 삶과 수명이 긴 일생을 영위할 수 있습니다.



다음 사항들을 주치의에게 문의 하십시오

- 1 본인의 혈액 포도당, 혈압, 및 콜레스테롤 수치는?
- 2 합당한 수치는?
- 3 합당한 목표 달성을 위하여 취해야 할 행동사항은?

당뇨병 기록 양식(Diabetes Record Form)의 뒷편을 사용하여 다음 질문에 대한 답변을 기록해 주십시오.

신속한 실행

여러분은 가족을 위해 긴 일생을 영위할 수 있고, 건강을 개선할 수 있으며 또한 심장 질병과 뇌졸중의 발병 위험성을 감소 시킬 수 있습니다.

- ♥ 과일, 야채, 콩, 및 곡물류의 음식을 알맞게 섭취합니다.
- ♥ 소금과 지방이 적게 함유된 음식을 섭취합니다.
- ♥ 매일 최소 30분씩 운동을 합니다.
- ♥ 운동과 적당한 양의 건강 음식물을 섭취함으로써 알맞은 체중 유지.
- ♥ 금연 - 도움 추구.
- ♥ 주치의사의 지시에 따른 약복용.
- ♥ 아스피린을 복용에 주치의를 문의.
- ♥ 심장과 당뇨병을 관리하기 위하여 가족과 친구의 도움 요청.

목표

혈당, 혈압, 콜레스테롤 등을 유념하여 관리함으로써 심장을 보호함.

의사 방문 시 본 양식을 사용하여 여러분의 혈당, 혈압, 및 콜레스테롤 수치를 기록함. 목표 사항을 달성하기 위해 의료진, 친구 및 가족과 합심하여 노력함.



혈당(당)

A1C 테스트는 헤모글로빈 A-1-C의 약자로서 지난 3개월간의 혈당 평균 수치를 측정하는 간단한 테스트입니다.

제안된 혈당 목표: A1C 테스트 결과가 7 이하
최소한 일년에 두 번의 테스트 이행

날짜							
결과							

혈압

고혈압은 심각한 질병으로 여러분의 심장이 지나치게 작동하는 경우에 해당됩니다.

제안된 혈압 수치 목표: 130/80 이하
매 방문 시 테스트

날짜							
결과							

콜레스테롤

해로운 콜레스테롤, 또는 LDL(저밀도 지단백) 등은 혈관에 축적 되고 또한 혈관을 폐쇄하는 결과 초래

제안된 콜레스테롤 수치 목표: LDL(저밀도 지단백) 100 이하
최소한 일년에 두 번의 테스트 이행

날짜							
결과							



전국 당뇨병 교육 프로그램은 국립 보건원과 질병 예방 연구소의 공동 프로그램입니다.
웹사이트: www.ndep.nih.gov
전화 번호: 1-800-438-5383