



이렇게 하시면
됩니다.



혈당계를 이용해 정기적으로
혈당을 체크하십시오.



의사나 당뇨 전문 간호사가
처방한 당뇨약/인슐린을
복용하십시오.



검진을 위하여 의사나 당뇨
전문 간호사를 정기적으로
방문하십시오.



과음하지 마십시오.
혈당치가 지나치게 낮아질
수 있습니다.



저지방, 저당의 건강식단을
짜고 이를 지키십시오.

자주 움직이도록 하고
정기적으로 운동 하십시오.



유사시 계획을 세우십시오-
즉, 혈당치가 올라가거나 몸이
안 좋다는 느낌이 들면 즉시
의사를 찾아 가십시오.

금연하십시오. 담배는 여러분의
건강을 악화시킵니다.
금연 센터 0800 778 778



더 상세한 정보가 필요하시면

Diabetes Projects Trust

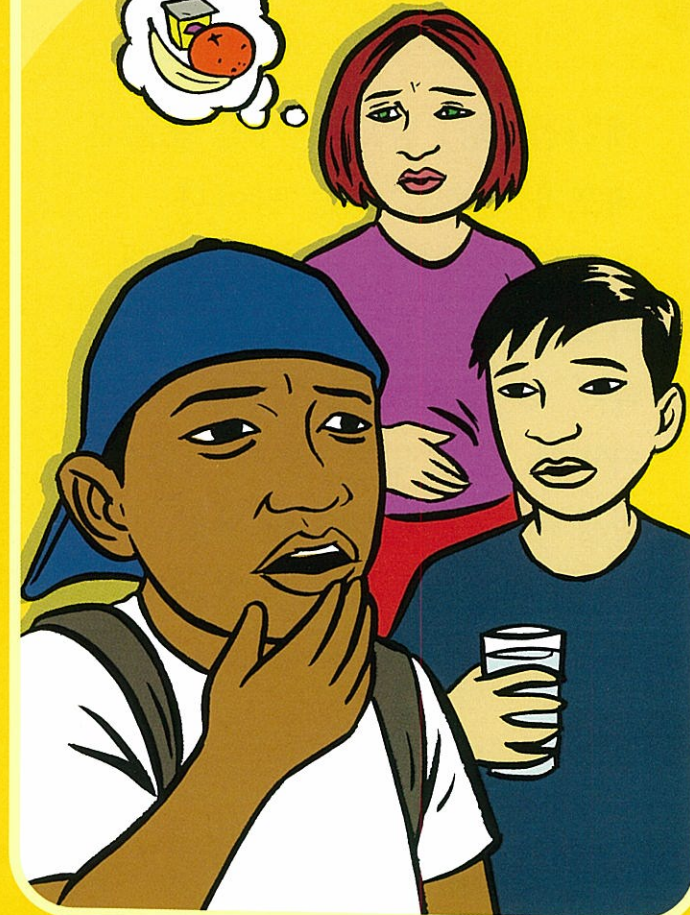
Ph: (09) 273 9650

www.dpt.org.nz

Diabetes NZ

www.diabetes.org.nz

내가 제2형 당뇨에 걸렸다면 어떻게 해야 할까요?



제2형 (성인형) 당뇨병 무엇일까요?



제2 (성인형) 당뇨병을 가진 분들은 세포가 필요로 하는 당이나 에너지를 섭취한 음식물로부터 취할 수 없습니다. 그래서 혈류 속의 당 수치가 올라가게 됩니다. 이렇게 되면 일단 몸이 어딘가 안 좋다는 것을 느끼게 되며, 결국 건강에 심각한 영향을 미치게 됩니다.

어떤 증세가 나타나는가?



여러분 스스로는 당뇨가 있다는 것을 모를 수 있지만 몸이 말해 줄 것입니다.

즉, 다음과 같은 증세가 나타날 지도 모릅니다 :

- ➔ 평소보다 더 쉽게 자주 피로하다고 느낀다.
- ➔ 자주 갈증을 느끼고 물 등의 음료를 많이 마신다.
- ➔ 소변을 자주 본다.
- ➔ 두통이 있다.
- ➔ 시야가 흐릿하게 보인다.
- ➔ 항상 배가 고프다.
- ➔ 중기, 부스럼같은 감염이 많이 생긴다.
- ➔ 손발이 저리다.

만약 이런 증세나 증상이 나타나면 의사를 만나 진찰을 받으셔야 합니다.



당뇨는 건강 상의 문제를 초래할 수 있습니다

당뇨는 혈관을 손상시키게 됩니다 - 그 결과 다음과 같은 병의



당뇨는 또한 :

- ➔ 태아에게도 나쁜 영향을 끼치며
- ➔ 성생활에도 문제를 일으킬 수 있습니다.

그렇지만 다행한 것은 혈당 조절로서 이러한 문제들을 예방할 수 있다는 점입니다.

