



아픈 날에 당뇨병 관리하기

미리 계획을 세우면 아픈 날에 자신 있게 대처하는 데 도움이 됩니다. 아프면 혈당 수치가 높아지거나 낮아져 당뇨병을 조절하고 혈당 목표 범위 내에 유지하기가 더 어려워질 수 있습니다. 아플 때는 특별히 자신을 돌봐야 합니다.

몸이 아픈 날



3~4시간마다 혈당을 더 자주 체크해야 합니다.



평소와 같은 양의 탄수화물을 섭취하도록 노력하십시오.



담당 의료진이 달리 지시하지 않는 한, 식사를 할 수 없더라도 당뇨병 약과 주사제를 계속 복용하십시오.



몸이 건조해지거나 탈수되지 않도록 수분을 충분히 섭취하십시오.



일상 식사 계획에 최대한 가깝게 따르십시오.

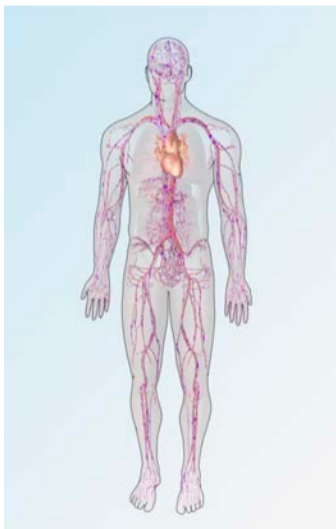


혈당 수치, 증상, 복용한 약물, 섭취한 음식 및 음료 기록하기.



담당 의료진과 상담할 때 이 정보를 반드시 사용할 수 있게 준비해 놓으세요.

아플 때



우리의 몸은 아프면 질병을 스트레스로 인식합니다.

스트레스를 해소하기 위해 에너지를 방출하여 혈당을 상승시킵니다. 경미한 질병이라도 혈당 수치가 위험할 정도로 높아져 응급 치료가 필요할 수 있습니다.

식욕 부진, 메스꺼움, 구토로 인해 평소 식사 계획을 따르기가 어려워질 수 있습니다.

음식 섭취가 부족하면 혈당 수치가 너무 낮아질 수 있습니다.

아픈 날 계획 세우기

아프기 전에 미리 계획하십시오. 의료팀과 협력하여 병가를 위한 실행 계획을 수립하십시오.

계획에 다음 사항을 포함해야 합니다:

- 혈당을 더 자주 확인하세요, 적어도 3~4시간마다 혈당을 체크해야 합니다
- 혈당 목표 범위를 알고 혈당이 너무 높거나 낮을 때 어떻게 해야 하는지 알아보세요
- 당뇨병 약 및/또는 주사제를 계속 복용하십시오
- 몸이 좋지 않더라도 담당 의료진의 지시가 없는 한 절대로 약 복용을 중단하지 마십시오



혈당이 너무 높습니다.



혈당이 너무 낮습니다.

아픈 날 계획 세우기

- 혈당이 너무 높거나 너무 낮으면 당뇨병 치료제의 복용량을 늘리거나 변경해야 할 수 있습니다. 약물 치료 계획을 조정해야 하는지 여부와 시기에 대해서는 담당 의료진의 지시를 따르십시오
- 일반의약품을 구입하기 전에 항상 담당 의료진이나 약사와 상의하여 당뇨병이 있을 때 사용하기에 안전한지 확인합니다
- 다른 처방약을 복용하는 경우 지시대로 계속 복용하십시오
- 담당 의료진과 먼저 상의하지 않고 이러한 약의 복용을 변경하거나 중단해서는 안 됩니다
- 아플 때는 음식과 음료가 먹고 싶지 않을 수 있지만, 가능하면 일상의 식사 계획을 지키는 것이 중요합니다
- 몸이 건조해지거나 탈수되지 않도록 매시간 1~2컵의 물과 무설탕, 무카페인 음료를 마셔야 합니다. 수분을 많이 섭취하면 혈중 당분을 제거하고 구토, 발열, 설사로 인해 손실된 수분을 보충하는 데 도움이 됩니다
- 고형식을 섭취하기 어려운 경우 알레르기가 없는 한 크래커, 수프, 요거트, 사과 소스 등 위에 부담이 적은 음식을 섭취하여 평소 섭취하는 칼로리를 섭취하십시오. 이러한 순한 음식을 먹기 힘들다면 3~4시간마다 주스, 냉동 주스 바, 국물, 카페인 들어 있지 않은 다이어트 음료가 아닌 일반 탄산음료 등 탄수화물이 포함된 수분을 섭취하십시오
- 평소 섭취하는 것과 같은 양의 탄수화물이 포함된 충분한 양의 수분을 섭취하십시오
- 아플 때는 아픈 날의 기록을 작성하십시오. 혈당 수치와 증상, 복용하는 약의 양과 복용 시기, 섭취하는 음식과 음료 등을 기록하십시오. 담당 의료진과 상담할 때 이 정보를 반드시 지참하십시오
- 도움이 필요할 때 도움을 요청하십시오. 아플 때 혼자서 당뇨병을 관리하는 것은 어려울 수 있습니다
- 아플 때 가족과 친구에게 알리고 체크해 달라고 요청하십시오. 이들은 귀하의 안전을 지키기 위한 지원과 도움을 줄 수 있습니다.



다음과 같은 경우 즉시 담당 의료진에게 연락하십시오:

- 4시간 이상 수분을 섭취할 수 없는 경우
- 6시간 이상 구토 또는 설사를 하는 경우
- 혈당이 300 이상 또는 70 미만으로 유지되는 경우
- 24시간 이상 정상적으로 식사를 하지 않은 경우
- 호흡 곤란이 있는 경우
- 깨어 있거나 명확하게 생각할 수 없는 경우

아픈 날에 당뇨병을 관리하는 방법에 대해 자세히 알아보려면 담당 의료진과 상담하십시오.

본 책자는 당신이 의료 전문가로부터 받은 정보를 보조하기 위한 것입니다. 본 정보는 절대로 개인적인 의료 자문으로 간주될 수 없습니다. 질문이나 의견은 항상 당신의 의료 전문가에게 연락하십시오.