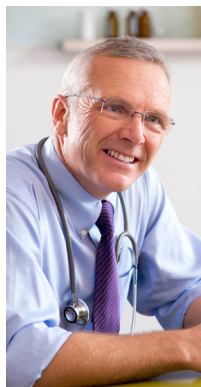


여러분의 연간 당뇨 관리 주기

연간 당뇨 관리 주기는 여러분의 당뇨를 관리하기 위한 체크리스트입니다. 건강 체크를 하면 당뇨를 잘 관리하고 합병증의 위험을 줄이는데 도움이 될 수 있습니다. 여러분의 의사 (GP) 를 통해 이러한 건강 체크를 하시기 바랍니다.

연간 당뇨 관리 주기는 건강상 문제를 조기에 파악하는데 도움이 됩니다. 정기 검진은 여러분의 신장, 눈, 발, 신경 및 심장에 발생할 수 있는 합병증의 위험을 줄이는데 도움이 될 수 있습니다.



연간 관리 주기에는 12 개월에 걸친 다음과 같은 건강 체크가 포함됩니다:

HbA1c

HbA1c 는 지난 10-12 주간 여러분의 평균 혈당 수치를 나타내는 혈액 검사입니다. 매 6-12 개월마다 HbA1c 를 검사 받도록 하십시오. 53mmol/mol (7%) 이하 수치가 일반적으로 좋은 목표 수치입니다. 여러분에게 해당되는 목표 수치에 대해서는 여러분의 의사나 당뇨 교육사와 상담하시기 바랍니다.

혈압

매번 진료시 또는 매 6 개월마다 여러분의 GP 나 간호사로부터 여러분의 혈압을 검사받도록 하십시오. 당뇨를 가진 사람들의 일반적인 목표 수치는 130/80-140/90 이하입니다. 심장병이나 신장병을 가지고 계신다면, 여러분의 의사는 여러분에게 해당되는 목표 수치에 대해 조언해 드릴 것입니다. 여러분의 혈압을 목표치로 유지하게 되면, 뇌졸중, 심장병, 신장병 및 눈질병과 신경 손상의 위험을 줄이는데 도움이 됩니다.

발 검사

여러분의 GP, 당뇨 교육가, 전문 간호사, 발 전문의 등은 여러분의 발을 체크할 수 있습니다. 발에 아무 문제가 없다면, 매 12 개월마다 체크받도록 하십시오. 발에 문제가 있다면, 매 3-6 개월마다 체크받도록 해야 합니다.

매일 발을 관리하는 것은 매우 중요합니다. 여러분의 발을 살피고, 매일 체크하세요. 발에 손이 닿지 않는다면, 거울을 사용하거나, 다른 사람에게 확인해달라고 부탁하십시오.

여러분의 GP, 발 전문의, 당뇨 전문가와 발을 돌보는 방법을 상의하세요. Medicare 를 통해서 발 전문의를 볼 수 있는 관리 계획을 받을 자격이 되는지의 여부는 여러분의 GP 와 상의하시기 바랍니다.

눈 검사

여러분의 눈은 알지 못하는 상태에서 손상될 수 있습니다. 당뇨와 관련된 손상이 있는지 검안사나 눈 전문가 (안과의사)로부터 매 2 년마다 눈 검사를 받으십시오.

여러분의 시력에 변화가 느껴진다면, 눈을 더 자주 검사해야 할 수도 있기 때문에 여러분의 의사나 눈 전문가와 상의하시기 바랍니다.

신장의 건강

여러분의 신장은 혈압 및 혈당 수치가 지속적으로 높게 유지된다면 손상될 수 있습니다. (당뇨병성 신장질환) 여러분의 GP 나 내분비 전문의가 매 12 개월마다 소변 검사를 하도록 준비할 것입니다. 이 소변 검사는 소변에 있는 소량의 단백질을 확인하기 위한 것입니다 (미세 단백질).

여러분의 신장 기능을 평가하기 위한 혈액검사도 권장됩니다.



혈액지질 (콜레스테롤 및 트리글리세라이드)

콜레스테롤과 트리글리세라이드 수치는 적절히 유지하면 당뇨 관련 합병증의 위험을 줄일 수 있습니다.

여러분의 의사가 여러분의 혈액 지질을 체크할 것입니다. 하나의 지침으로서 다음을 목표로 삼을 수 있습니다:

- » 총 콜레스테롤양: 4mmol/L 미만
- » LDL (나쁜) 콜레스테롤 2mmol/L 미만
- » HDL (좋은) 콜레스테롤 1mmol/L 이상
- » 트리글리세라이드 2mmol/L 이하.

체중, 허리둘레 및 체질량 지수 (BMI)

여러분의 체중이 건강 체중인가요? 체중을 약간만 줄여도 (5-10%) 혈압, 혈당 및 콜레스테롤 수치를 줄이는데 도움이 될 수 있습니다.

체질량 지수 (Body Mass Index, BMI) 를 보면 여러분의 체중이 건강 체중인지를 알 수 있습니다. BMI 가 18.5 - 24.9 사이라면 건강 체중에 속합니다.

여러분의 허리둘레 수치도 건강 위험을 알리는 주요 지표입니다. 권장되는 허리둘레 수치는 남성의 경우 94cm 미만, 여성의 경우 80cm 미만입니다.

이러한 목표 수치는 유럽계 사람들에게 대한 것입니다. 아시아인이거나 태평양섬 출신인 경우 다른 목표 수치가 사용될 수 있습니다. 여러분에게 맞는 BMI 목표 수치에 대해서는 여러분의 의사나 당뇨 전문가와 상의하십시오.

건강 식단

건강 식단은 체중을 관리하고 혈당과 콜레스테롤 수치를 목표 수치 범위내로 유지하는데 도움을 줄 수 있습니다. Medicare 를 통해서 영양사를 볼 수 있는 관리 계획을 받을 자격의 여부는 여러분의 GP 와 상의하시기 바랍니다.

신체 활동

신체 활동은 여러분의 건강에 매우 좋습니다. 중간급 신체 활동 (빠른 속도로 걷기, 수영 또는 자전거 타기 등)을 거의 매일 최소 30 분 정도 하도록 하십시오. 최상의 활동은 여러분이 좋아하고 될 수 있는 한 여러분이 많이 움직일 수 있는 활동입니다. 가능한 많이 움직이고 앉아 있는 시간을 줄이도록 하십시오.

운동 생리학자는 여러분에게 맞는 운동 프로그램을 만들어 드릴 수 있습니다. 여러분이 Medicare 를 통해서 운동 생리학자를 볼 수 있는 관리 계획을 받을 자격이 되는지의 여부는 여러분의 GP 와 상의하시기 바랍니다.

약품 검토

여러분의 약품은 매년 검토받도록 하세요. 여러분의 GP 가 여러분이 복용하는 약품의 조합과 용량이 여러분에게 알맞고 안전한지의 여부를 확인할 수 있습니다.

3 개 이상의 약품을 복용하신다면, 여러분은 약사가 여러분 자택에서 여러분의 약품을 검토할 수 있는 Home Medication Review (자택내 약품 검토) 서비스를 받을 자격이 될 수 있습니다. 더 자세한 정보는 여러분의 GP 에게 알아 보십시오.

흡연

흡연하신다면, 금연하도록 하십시오. 그러면 합병증의 위험을 줄이고, 건강을 개선할 수 있습니다. 금연이 힘들시다면, 도움을 청하십시오. 여러분의 GP 와 상의하거나, Quitline **137 848** 번에 전화하십시오.

당뇨 관리

여러분의 의사와 당뇨 전문가는 여러분의 당뇨 관리방법을 살피고, 당뇨를 잘 관리 유지할 수 있도록 도와드립니다.

정서적인 건강

여러분의 정서적인 건강은 매우 중요합니다. 당뇨로 인해 불안하거나, 스트레스받거나, 우울하다면, 이러한 감정 상태에 대해 여러분의 당뇨 전문가와 상의하시기 바랍니다. 그러면 여러분에게 필요한 지원을 받을 수 있도록 주선할 수 있습니다.



GP 관리 계획

여러분의 당뇨 관리에 체계적이고 문서화된 접근방법을 제공함으로써, GP 관리 계획은 여러분의 당뇨를 잘 관리하는 데 도움이 될 수 있습니다. 이 계획은 여러분이 자격을 갖춘 당뇨 교육가, 영양사, 발 전문의 및 운동 생리학자 등 의료 전문가를 만날 때 Medicare 환급을 받을 수 있도록 해드립니다. GP 관리 계획에 대한 더 자세한 정보는 여러분의 GP, 자격을 갖춘 당뇨 교육가나 전문 간호사에게 문의하십시오.



연간 당뇨 관리 체크리스트

확인	시기	목표 수치
HbA1c	매 6-12 개월마다	53mmol/mol (7%) 이하
혈압	매 6 개월마다	130/80-140/90 이하
발 검사	저위험도의 발: 매년 고위험도의 발: 매 3-6 개월마다	발 건강 유지됨
눈 검사	매 2 년마다	눈 건강 유지됨
신장 건강	매년	목표 범위 내 소변 알부민 수치 목표 범위 내 신장 기능 테스트
혈액 지질	매년	총 콜레스테롤 4mmol/L 미만 LDL 2mmol/L 미만 HDL 1mmol/L 이상 트리글리세라이드 2mmol/L 미만
체중	매 6 개월마다	BMI 18.5-24.9
허리둘레 치수	매 6 개월마다	94cm (남성) 미만 80cm (여성) 미만
건강 식단 검토	매년	건강 식단 준수하기
신체 활동 검토	매년	중간급 신체 활동을 거의 매일 최소 30 분하고 앉아 있는 시간을 줄이기
약품 검토	매년	약품을 안전하게 사용하기
흡연	매년	금연하기
당뇨 관리	매년	당뇨 자가 관리 유지됨
정서적 건강	필요할때마다	정서적인 건강과 복지 유지됨

주의: 표시된 목표 수치는 성인 당뇨 환자에 대한 것입니다. 어린이, 청소년 및 타문화 집단에 대해서는 다른 목표 수치가 적용됩니다.

최고의 조언

- 정기적으로 의사를 만나서 당뇨 관리를 제대로 유지하십시오.
- '하나의 방식'이 모두에게 적합한 것은 아닙니다. 다른 의료 전문가들이 당뇨를 가진 여러분을 어떻게 도울 수 있는지 담당 의사와 문의하십시오.
- **NDSS 도움의 전화 (Helpline)**
1800 637 700번으로 전화해서 당뇨 관리에 대해 의료 전문가와 상담을 요청하십시오. 통역사가 필요하십니까?
 번역 및 통역 서비스 (Translating and Interpreting Service) (TIS) **131 450**번으로 전화하십시오. 여러분의 언어를 알려 주십시오. 연결될 때까지 기다렸다가 **1800 637 700**번을 요청하십시오.
- **ndss.com.au/information-in-your-language**에 가서 번역된 자료를 읽거나 다운로드하고 또는 **NDSS** 도움의 전화 (**Helpline**) **1800 637 700**번으로 전화해서 안내서를 한 부 보내 달라고 요청하십시오.



NDSS 와 여러분

NDSS는 여러분이 당뇨를 관리하고 건강을 유지하며 잘 생활하시도록 도와 드리고자 다양한 지원 서비스, 정보 및 보조 할인된 제품들을 제공합니다.