

NDSS
National Diabetes Services Scheme
An Australian Government Initiative

아픈 날: 간략한 안내

아플 때는 당뇨병 관리가 더 어려워질 수 있습니다.

- **평소보다 적게 먹더라도 혈당(혈중 포도당) 수치가 높아지는** 경우가 종종 있습니다. 이는 몸에서 만드는 스트레스 호르몬 때입니다.
- 음식을 평소보다 적게 먹거나 구토나 설사가 있을 때 **혈당 수치가 낮아지는 경우**도 있습니다.
- 의사나 간호사가 만들어 드리는 **아픈 날 대처 계획**은 몸이 아플 때 당뇨병을 어떻게 돌봐야 하는지 알려줍니다.
- 아픈 날 대처 계획을 따랐는데도 몸이 많이 좋지 않거나 혈당이 너무 높거나 낮은 상태가 계속된다면 **의사의 진료가 필요할 수 있습니다**.

아픈 날 대처 계획을 준비해 두세요

이 계획은 몸이 아플 때 해야 할 일을 보여 줍니다. 예:


아플 때 연락할 곳


마셔야 할 수분(음료) 종류


혈당 수치 확인 시기


인슐린 또는 당뇨병 약 변경


아픈 날 키트에 준비할 것들

아픈 날 대처 계획이 아직 없으시면, 의사에게 요청하여 하나를 구하세요.

NDSS 헬프라인 1800 637 700
ndss.com.au

Version 1.0.0, 1 May 2026. 002509-NDSS_K
Additional version and governance information for this material is maintained by the NDSS and is not shown in this document.

diabetes australia
The NDSS is administered by Diabetes Australia

아픈 날 대처 계획을 시작해야 할 시기

- 몸이 아프다고 느끼기 시작할 때
- 혈당이 8시간 이상 15mmol/L보다 높게 유지될 때
- 의사나 아픈 날 대처 계획에서 안내하는 그 외의 경우에

아픈 날 키트를 미리 준비해 두세요


혈당 체크 용품


약


여분의 인슐린과 관련 용품


저혈당 대비 물품


아픈 날 대처 계획서

아픈 날 대처 계획서에 키트에 넣어야 할 것들이 나와 있습니다.

다음과 같은 증상이 있으면 의사나 000에 전화하세요:


멍하고 혼란스러운 느낌


숨쉬기가 힘듦


구토가 계속되거나 배에 경련이 있음


심한 탈수 증상이 있음 (입이 마르고, 소변량이 줄고, 어지러움)



아픈 날 대처 계획을 따랐는데도 혈당이 너무 높거나 낮은 상태가 지속



몸이 너무 아파서 당뇨병을 스스로 돌보기 어렵고 도와줄 사람도 없음.

NDSS와 함께하세요

더 많은 자료(한국어 자료 포함)를 보시려면 **ndss.com.au** 웹사이트를 방문하시거나, **NDSS 헬프라인 1800 637 700**으로 연락해 주세요.

주의: 본 정보는 참고용으로만 제공됩니다. 본 정보는 개인별 의료 상담을 대신할 수 없습니다. 건강에 대해 걱정되는 점이 있거나 더 궁금한 점이 있으시면 담당 의료진에게 문의해 보세요.

Version 1.0.0, 1 May 2026. 002509-NDSS_K
Additional version and governance information for this material is maintained by the NDSS and is not shown in this document.