

# 당뇨병 관리

미국에서는  
3,730만 명이  
당뇨병을 겪고  
있습니다. 이는 **10명**  
중 약 **1명**에  
해당합니다.

당뇨병은 병기, 유형, 위험 인자, 합병증이 다양합니다.

## 초기 당뇨병

성인 3명 중 1명이 당뇨 진단계입니다.  
조치를 취하지 않으면 당뇨 진단계  
환자 중 다수가 5년 이내에 제2형  
당뇨병으로 발전할 수 있습니다.

## 당뇨병 위험 인자

- ✓ 가족력
- ✓ 운동 부족
- ✓ 해로운 식습관
- ✓ 과체중

## 당뇨 합병증

- 시력 소실
- 신부전
- 심장 질환
- 뇌졸중
- 발가락, 발, 다리 쪽으로 향하는 혈액 손실
- 발 또는 다리 절단 가능성

귀하는 의료 서비스 제공자에게 당뇨병 진단을 받았습니다. Meridian에서는 귀하가 건강을 유지하고 건강을 관리할 수 있도록 도와드리고자 합니다. 건강 관리를 위해 수행할 수 있는 조치는 다음과 같습니다.

## 건강 관리 조치

다음과 같은 방법으로 당뇨병을 예방하고 관리할 수 있습니다.

- 정기적으로 의료 전문가의 진료를 받습니다.
- 건강한 식단을 구성하고 필요한 경우 체중을 감량합니다.
- 더욱 활동적으로 생활합니다.
- 금연합니다.
- 발에 변화가 있는지 매일 확인하고 변화가 있을 경우 의료 서비스 제공자에게 문의합니다.
- 혈당을 확인하고 기록합니다.
- 약을 규칙적으로 복용합니다.

## 검사를 통한 당뇨병 관리

**HbA1c 검사:** 이 혈당 검사를 통하여 당뇨병이 얼마나 잘 조절되고 있는지를 알 수 있습니다.

**당뇨성 눈 질환 검사:** 이 유형의 눈 검사에서는 눈 건강 상태를 살펴보고, 눈 정기 검진에서는 시력을 확인합니다.

**신장병증 검사:** 당뇨병으로 신장이 손상될 수 있습니다. 이 검사로 신장 문제를 발견하고 조기에 치료를 받을 수 있습니다.

**다음 항목도 실시:**

**혈압을 140/90 미만으로 유지**

**콜레스테롤 검사**

**매년 치과 검진**



궁금한 점은 Meridian 회원 서비스 팀 전화번호 **866-606-3700** (TTY: **711**)로 월요일~금요일 오전 8시~오후 5시에 연락해 주십시오. 내원 시 차량 서비스가 필요한 경우에는 전화번호 **866-796-1165** (TTY: **711**: 무료 교통편)로 전화해주시기 바랍니다.



Meridian complies with applicable Federal civil rights laws and does not discriminate on the basis of race, color, national origin, age, disability, or sex.

**Español (Spanish):** ATENCIÓN: si habla español, tiene a su disposición servicios gratuitos de asistencia lingüística. Llame al **866-606-3700** (TTY: **711**).

**Polski (Polish):** UWAGA: Jeżeli mówisz po polsku, możesz skorzystać z bezpłatnej pomocy językowej. Zadzwoń pod numer **866-606-3700** (TTY: **711**).