

이렇게 시작하세요

당뇨병이란?

당뇨병은 혈당이 너무 높은 상태를 말합니다. 신체는 인슐린이라는 천연 호르몬의 도움으로 혈당을 조절합니다. 당뇨병 환자는 인슐린이 충분치 않거나 인슐린을 잘 사용할 수 없습니다. 당뇨병 환자는 다음 장애를 일으킬 가능성이 더 높습니다.

- 신경 손상
- 눈 문제 및 실명
- 신장 질환
- 조기 사망
- 뇌졸중
- 심장병

귀하가 당뇨병 환자인 경우, 귀하만 당뇨병을 앓는 것이 아님을 기억하십시오.



성인 뉴욕 시민 9명 중 1명은 당뇨병이 있다고 들었습니다.

어떻게 하나요?

당뇨병은 심각한 질병이지만 건강하고 오래 살 수 있습니다. 해야 할 일은 다음과 같습니다.



정기적으로 의사를 만나십시오.



흡연자라면 담배를 끊으십시오. 팁을 보려면 nysmokefree.com을 방문하십시오.



처방대로 약을 복용하십시오.



단 음료 대신 물을 마시십시오.



매년 한 번 이상 시력 검사를 받으십시오.



더 많이 움직이고 덜 앉음으로써 운동량을 늘리십시오.



건강한 수준의 체중을 유지하십시오. 팁을 보려면 choosemyplate.gov를 확인하십시오.



6개월마다 치과의를 만나십시오.



과일이나 야채 등 무첨가 식품 섭취를 늘리고 가공식품 섭취를 줄이십시오.



발을 깨끗하고 건조하게 유지하고 매일 밤마다 궤양, 상처 또는 기타 문제가 있는지 확인하십시오. 문제가 발생하면 최대한 빨리 의사에게 알리십시오.