

당뇨 치료: 건강 증진의 기초

	얼마나 자주	이상적인 수치	본인 수치
 <p>A. A1c 는혈당 대조를 측정합니다. A1c 를 낮추면 당뇨 합병증을 줄일 수 있습니다.</p>	3-6 개월 마다	7% 이하	
 <p>B. 혈압 조절 혈압을 낮추면 뇌졸중을 줄일 수 있습니다.</p>	매번 방문시	135/80 이하	
 <p>C. 콜레스테롤(LDL) 수치 콜레스테롤(LDL) 수치를 낮추면 심장마비를 줄일 수 있습니다.</p>	매년	100 mg/dl 이하	
 <p>D. 당뇨 신장 미세 단백뇨 검사 신장 손상의 조기 발견은 투석을 막을 수 있습니다.</p>	매년	30 mg/gm 이하	
 <p>E. 눈검사: 마지막 눈검사 결과가 비정상이었을 경우 마지막 눈검사 결과가 정상이었을 경우 눈 손상의 조기 발견은 실명을 막을수 있습니다.</p>	매년 2년마다		
 <p>F. 발검사</p> <ul style="list-style-type: none"> <input checked="" type="checkbox"/> 발관찰 <input checked="" type="checkbox"/> 맥박 체크 <input checked="" type="checkbox"/> 감각 검사 <p>심각한 발 감염과 절단을 막는데 도움이 됩니다.</p>	매년		
 <p>G. 자기 관리를 위한 목표</p> <ul style="list-style-type: none"> <input checked="" type="checkbox"/> 목표 1: _____ <input checked="" type="checkbox"/> 목표 2: _____ <p>당뇨 조절에 도움이 됩니다.</p>	매 방문시		
 <p>H. 집에서 하는 당검사 의사와 상담하십시오.</p>		환자마다 다름	
 <p>I. 예방 접종 및 심장 약</p> <ul style="list-style-type: none"> <input checked="" type="checkbox"/> 인플루엔자 (독감접종) <input checked="" type="checkbox"/> 폐렴 (폐렴 쌍구균 백신) <input checked="" type="checkbox"/> 스타틴과 아스피린- 심장마비를 줄입니다. <p>예방 접종은 심각한 감염을 막는데 도움이 됩니다.</p>		매년 최소한 한번 필요시 매일	
 <p>J. 다음과 같은 의뢰를 요청하십시오.</p> <ul style="list-style-type: none"> <input checked="" type="checkbox"/> 당뇨 교육반 <input checked="" type="checkbox"/> 영양에 관한 상담 <input checked="" type="checkbox"/> 체중관리 프로그램 <input checked="" type="checkbox"/> 금연 프로그램 		환자마다 다름	
 <p>K. 미래의 자녀 본인의 혈당을 조절하면, 아기의 위험률을 낮출 수 있습니다.</p> <ul style="list-style-type: none"> <input checked="" type="checkbox"/> 엽산제 		매일	