



관하러 건강관리자에게 물어보지 않는 것보다 물어보는 것이 더 중요합니다.

100 미만입니다.

이러한 경우를 막기 위해 LDL 콜레스테롤 수치를 낮추는 것이 중요합니다. LDL 콜레스테롤 수치가 높을수록 심혈관 질환의 위험이 증가합니다.

• **콜레스테롤.** LDL 콜레스테롤 수치를 낮추는 것은 심혈관 질환의 위험을 줄여줍니다. LDL 콜레스테롤 수치가 130/80 미만인 것이 좋습니다.

• **혈당.** 고혈당 증상은 당뇨병을 나타내며, 이는 심장마비, 뇌졸중 및 시력 상실을 유발할 수 있습니다. 당뇨병을 잘 관리하면 이러한 합병증을 예방할 수 있습니다.

• **A1c 검사.** A1c 검사는 지난 3개월 동안 평균 혈당 수치를 보여줍니다. 목표는 7% 미만입니다. 당뇨병을 잘 관리하면 A1c 수치를 낮출 수 있습니다.

A1c 검사, 혈당 및 콜레스테롤 관리를 하십시오. 이러한 노력을 통해 심장마비, 뇌졸중 및 기타 당뇨병 합병증을 예방할 수 있습니다.

### 2단계: 혈당, 혈압 및 콜레스테롤을 조절하기

- 정기적으로 의사와 상담하십시오.
- 건강한 식습관을 유지하십시오.
- 건강한 생활 습관을 유지하십시오.

이러한 습관을 유지할 수 있습니다.

관리를 잘하면 당뇨병을 예방할 수 있고 심혈관 질환의 위험을 줄일 수 있습니다. 이는 다음과 같은 합병증을 예방하는 데 도움이 됩니다.

• 심장 질환

• 눈 질환

• 신장 질환

• 발가락의 상처와 감염

• 당뇨병성 신경병증

• 당뇨병성 망막병증

• 당뇨병성 족부병증

• 당뇨병성 귀막힘

• 당뇨병성 피부병

• 당뇨병성 치주염

• 당뇨병성 감염

### 1단계: 당뇨병에 대해 배우기

당뇨병은 만성 질환입니다. 이 질병은 인체의 포도당 수치를 조절하는 능력을 떨어뜨립니다. 그러나

당뇨병을 잘 관리하면 합병증을 예방할 수 있습니다. 여기 당뇨병을 다스리는 데 도움이 되는 몇 가지 단계를 소개합니다.



건강한 삶을 위한 당뇨병 다스리기

# Controlling Diabetes for Life



Diabetes is a serious disease. It affects almost every part of the body. But you can help control your diabetes. There are four key steps that you can take.

## Step 1: Learn about diabetes

Diabetes means that your blood glucose (blood sugar) is too high. There are two main types of diabetes:

**Type 1 diabetes.** The body does not make insulin. Insulin helps the body use glucose from food for energy. People with type 1 need to take insulin every day.

**Type 2 diabetes.** The body does not make or use insulin well. People with type 2 often need to take pills or insulin. Type 2 is the most common form of diabetes.

All people with diabetes need to eat healthy, stay at a healthy weight and be active every day.

Taking good care of diabetes will help you feel better and avoid the health problems diabetes can cause, such as:

- Heart disease and stroke
- Eye disease
- Nerve damage
- Kidney problems
- Gum disease and loss of teeth

## Step 2: Control your blood sugar, blood pressure and cholesterol

Manage your A1c (blood glucose test), blood pressure and cholesterol. This will help lower your chances of having a heart attack, stroke or other diabetes problems.

- **A1c test.** It shows how well your blood glucose has been controlled over the last three months. It should be checked at least twice a year. The goal for most people is less than seven percent.
- **Blood pressure.** High blood pressure makes your heart work too hard. It can cause heart attack, stroke and kidney disease. The goal for most people is 130/80.
- **Cholesterol.** Bad cholesterol, or LDL, can build up and clog your blood vessels. It can cause a heart attack or a stroke. The LDL goal for most people is less than 100.

Ask your health care team about what your goals should be.



**Step 3: Manage your diabetes**

Many people avoid the long-term problems of diabetes by taking good care of themselves.

- Follow your diabetes meal plan.
- Eat the right portions of healthy foods such as fruits and vegetables, fish, lean meats, dry beans, whole grains, and low-fat or skim milk and cheese.
- Eat foods that have less salt and fat.
- Get 30 to 60 minutes of activity on most days of the week.
- Stay at a healthy weight by being active and eating the right amounts of healthy foods.
- Stop smoking – seek help to quit.
- Take medicines the way your doctor tells you.
- Check your feet every day for cuts, blisters, red spots and swelling.
- Brush your teeth and floss every day to avoid problems with your mouth, teeth or gums.
- Check your blood glucose the way your doctor tells you to.

**Step 4: Get routine care**

See your health care team for regular care.

**At each visit get:**

- Blood pressure check (if it's over 130/80, ask what steps to take to help you lower your blood pressure)
- Weight check
- Foot check

**Two times a year get:**

- A1c check (check more often if it's over seven percent)
- Dental exams to prevent gum disease and loss of teeth. Tell your dentist you have diabetes.

**Once each year get:**

- Cholesterol check (if LDL is over 100, ask what steps to take to reach your goal)
- Dilated eye exam to check for eye problems
- Urine and blood tests to check for kidney problems
- Flu shot

**For more information about UnitedHealthcare's Asian American Markets, visit [www.uhcasian.com](http://www.uhcasian.com).**



Sources: National Diabetes Education Program [http://ndep.nih.gov/diabetes/pubs/4\\_Steps.pdf](http://ndep.nih.gov/diabetes/pubs/4_Steps.pdf) October 2006 American Diabetes Association.

This information was prepared solely for general educational purposes. If you have specific questions about the topic(s) featured in this flier or about other health conditions, see your doctor.

Insurance coverage provided by or through UnitedHealthcare Insurance Company or its affiliates. Administrative services provided by UnitedHealthcare Insurance Company, United HealthCare Services, Inc. or their affiliates.

**UnitedHealthcare의 아시아인 아메리칸 마켓에 대한 보다 자세한 사용자 권익 정보는 [www.uhcasian.com](http://www.uhcasian.com) 웹사이트를 방문하십시오.**

- A1c 검사(7%를 초과할 경우 더 자주 검사해야 합니다.)
- 인슐린 및 기타 수치를 예방하기 위한 치과 검사.
- 당뇨병 치료에 대한 교육이 있습니다.
- 예방 접종을 받기 위해 소변 샘플을 검사.
- 눈 건강을 예방하기 위해 정기적으로 눈 건강 검사를 받습니다.
- 콜레스테롤 측정 (LDL이 100를 초과할 경우)
- 눈표준을 낮추기 위해 정기적으로 눈의 건강을 검사합니다.
- 정기적으로 눈 건강을 검사합니다.
- 정기적으로 눈 건강을 검사합니다.
- 정기적으로 눈 건강을 검사합니다.

**하루에 한 번:**

- 정기적으로 눈 건강을 검사합니다.
- 정기적으로 눈 건강을 검사합니다.
- 정기적으로 눈 건강을 검사합니다.
- 정기적으로 눈 건강을 검사합니다.
- 정기적으로 눈 건강을 검사합니다.
- 정기적으로 눈 건강을 검사합니다.
- 정기적으로 눈 건강을 검사합니다.
- 정기적으로 눈 건강을 검사합니다.
- 정기적으로 눈 건강을 검사합니다.
- 정기적으로 눈 건강을 검사합니다.

**하루에 두 번:**

- 정기적으로 눈 건강을 검사합니다.
- 정기적으로 눈 건강을 검사합니다.
- 정기적으로 눈 건강을 검사합니다.
- 정기적으로 눈 건강을 검사합니다.
- 정기적으로 눈 건강을 검사합니다.
- 정기적으로 눈 건강을 검사합니다.
- 정기적으로 눈 건강을 검사합니다.
- 정기적으로 눈 건강을 검사합니다.
- 정기적으로 눈 건강을 검사합니다.
- 정기적으로 눈 건강을 검사합니다.

**매 방문시:**

- 정기적으로 눈 건강을 검사합니다.
- 정기적으로 눈 건강을 검사합니다.
- 정기적으로 눈 건강을 검사합니다.
- 정기적으로 눈 건강을 검사합니다.
- 정기적으로 눈 건강을 검사합니다.
- 정기적으로 눈 건강을 검사합니다.
- 정기적으로 눈 건강을 검사합니다.
- 정기적으로 눈 건강을 검사합니다.
- 정기적으로 눈 건강을 검사합니다.
- 정기적으로 눈 건강을 검사합니다.

**4단계: 일상적으로 관리하기**

많은 사람들이 당뇨병을 예방하고 건강을 유지하기 위해 정기적으로 눈 건강을 검사합니다.

**3단계: 당뇨병 관리하기**

- 계획된 수단을 따르십시오.
- 과일, 야채, 유제품, 저지방 육류, 콩, 견과류, 올리브유, 물, 알코올을 피하십시오.
- 저지방 우유 및 저지방 치즈와 건강한 식품을 섭취하십시오.
- 저지방 우유 및 저지방 치즈와 건강한 식품을 섭취하십시오.
- 저지방 우유 및 저지방 치즈와 건강한 식품을 섭취하십시오.
- 저지방 우유 및 저지방 치즈와 건강한 식품을 섭취하십시오.
- 저지방 우유 및 저지방 치즈와 건강한 식품을 섭취하십시오.
- 저지방 우유 및 저지방 치즈와 건강한 식품을 섭취하십시오.
- 저지방 우유 및 저지방 치즈와 건강한 식품을 섭취하십시오.
- 저지방 우유 및 저지방 치즈와 건강한 식품을 섭취하십시오.



출처: National Diabetes Education Program [http://ndep.nih.gov/diabetes/pubs/4\\_Steps.pdf](http://ndep.nih.gov/diabetes/pubs/4_Steps.pdf) October 2006 American Diabetes Association (American Diabetes Association).  
 UnitedHealthcare Insurance Company 또는 그 자회사 또는 그 자회사에서 제공된 정보입니다.  
 UnitedHealthcare Insurance Company 또는 그 자회사 또는 그 자회사에서 제공된 정보입니다.  
 UnitedHealthcare Insurance Company 또는 그 자회사 또는 그 자회사에서 제공된 정보입니다.