

당뇨와의 생활

당뇨와의 생활은 여러가지가 있습니다. 어떤 사람들은 그들이 당뇨병이 있다는 것을 믿지 않고 살아가고 있습니다. 어떤 사람들은 당뇨병이 있다는 것을 알지만 심각하게 받아들이지 않습니다. 또 어떤 사람들은 당뇨병이 그들에게 가져오는 영향에 변화를 줄수 있는지 의심합니다.

이런 사람들을 알고 계십니까? 당뇨병이 있다고해서 희망이 없는 것은 아니지만, 당뇨병은 심각한 질병입니다. 당뇨병을 잘 다스리지 않는다면, 더 많은 건강 문제의 위험을 일으킬수 있습니다. 일을 잘못하게 될수도 있고, 평상시 좋아하는 일들을 포기해야 할수도 있습니다. 당뇨병이 있으면 신체가 더 열심히 일을 해야 합니다.

당뇨병의 영향을 받을수 있는 신체 부위는 다음과 같습니다:

- 심장
- 뇌
- 눈
- 귀
- 치아
- 발
- 신장
- 신경조직



당뇨병을 향상시키는 방법:

- 귀하의 의사가 권장하는 대로 혈당 검사하기.
- 매일 귀하의 발에 베인 자국이나 상처가 있는지 점검하기.
- 건강식단을 통해 귀하의 혈당을 제어하기.
- 귀하의 의사가 처방한대로 약 복용하기.
- 금연을 하고 당뇨 식단을 유지하기.
- 만약 현재 귀하의 당뇨병이 제어되지 않고 있다면, 의사와 만나 귀하의 건강 관리를 위한 계획세우기.
- 현재 치료가 자신에게 맞지 않다고 생각되면, 의사에게 다른 선택권에 대해 상담하기. 자신의 상태를 나누고, 무엇이 문제인지 귀하의 의견 말하기.
- 자신의 건강과 당뇨병 제어를 위해 작은 변화부터 실시하기.