

# 당뇨병



당뇨병은 혈액안에 당수치가 기준치 이상일때를 말하며 당 뇨병 치료를 위해 종종 여러종류의 약을 복용하게 됩니다.

나이에 상관없이 누구나 당뇨병이 생길 수 있습니다.



일반적인 고혈당의 징후들

- 다뇨 (소변량이 늘고 자주 보게 됨)
- 목이 자주 마르고 많이 마시며 배고픔을 자주 느낌
- 시력저하
- 손이나 발 저림

## 저혈당 징후들

- 식은땀
- 떨림
- 배고픔
- 혼란스러움
- 불안
- 실신, 현기증

다음과 같은 증상들을 느끼신다면 즉시 혈당을 체크해보세요.

혈당수치를 **70mg/dL** 이상으로 올리기 위해 약간의 음식을드시야 할 수 도 있습니다.

당뇨병이 있으시거나 당뇨병의 위험을 낮추시려면 다음 수칙들을 지켜주세요.

- 체중관리
- 주간 **150분** 정도의 운동
- 규칙적인 혈당체크
- 규칙적인 당수치를 위해 규칙적인 혈당약 복용



당뇨병은 코로나감염증으로부터 생길 수 있는 중증질환에 대한 위험을 증가시킬 수 있습니다.

코로나감염증-19 로 부터 내 자신을 지킬 수 있는 방법들

- 혈당측정기를 이용해 담당 의료진과의 접촉을 최소화하여 코로나감염증-19의 노출을 줄입니다.
- 해당 카운티에 **COVID-19** 예방접종이 가능할시 반드시 접종하시기 바랍니다.



COVID-19 VACCINE & DISEASE  
STATE INFOGRAPHICS:

[HTTPS://TINYURL.COM/AMCPHEALTHHELPER](https://tinyurl.com/amcphealthhelper)

COVID-19 백신에 대해 더 알고 싶으시다면 **(402) 732-2627** 로 문자 보내주시기 바랍니다.

SCAN ME