

# 당뇨 조절: 귀하의 혈당 수치를 알고 계십시오!



당뇨를 조절하려면, 귀하의 혈당 수치를 알고 있어야 합니다. 혈당이 매우 높을 때, 매우 낮을 때, 정상일 때를 알기 위해 혈당을 검사해야 합니다.

## 귀하의 혈당을 측정하는 검사 유형

**A1c 검사-** 이 검사는 지난 2에서 3개월 동안 귀하의 평균 혈당 조절을 측정합니다. 이는 귀하가 장기간 혈당을 어떻게 조절했는지 보여줍니다. 귀하 주치의가 이 혈당 검사를 주문할 것입니다. 검사는 진료실 또는 실험실에서 이루어질 것입니다. **이는 귀하가 장기간 어떻게 혈당을 조절했는지 보여줍니다-** 혈당이 정상에 가까웠습니까 아니면 너무 높았습니까?

- 당뇨가 있는 대부분의 사람들의 **혈당 목표는 7% 미만입니다.**
- 귀하의 혈당 수치가 8% 이상이면, 귀하의 주치의는 귀하의 당뇨 치료법을 바꿀 수 있습니다.
- 귀하의 A1c 가 높으면 높을수록, 귀하는 당뇨 관련 건강 문제에 영향을 줄 가능성이 있습니다.

	A1C 백분율	
범위 내	< 5.7%	정상
당뇨병 전기	5.7-6.4%	당뇨병 전기
당뇨병	> 6.4%	당뇨병이 있는 사람: 좋은 혈당 조절
	6.5%	
	7.0%	당뇨병이 있는 사람: 안 좋은 혈당 조절
	7.5%	
	8.0%	
	8.5%	
	9.0%	
	9.5%	
	10%	

↓  
당뇨병 진단 기준  
↓

## 핑거 스틱 혈당 검사-

이 검사는 귀하가 검사할 당시 귀하의 혈당을 알려줍니다. 귀하는 이 검사를 집에 있을 때 혈당 미터와 테스트 스틱을 사용해 할 수 있습니다. 집에서 혈당 검사를 하는 것은 좋은 당뇨 관리 중 핵심 부분입니다. 주치의, 약사 또는 당뇨 전문가에게 물어 올바른 검사 방법을 배우십시오. 언제, 얼마나 자주 검사를 해야 하는지 귀하의 주치의에게 물어 보십시오. 보통 혈당을 검사하는 시간은 식사 전, 잠자기 전, 식사 후 2시간 뒤입니다.

## 혈당 목표 범위

아래 범위는 임신을 하지 않은 당뇨가 있는 대부분의 사람에게 해당됩니다.

- 식사 전: 80-130 mg/dL
- 식사 후(1-2 시간 후): 180 mg/dL 이하

귀하의 주치의에게 귀하의 혈당 목표 범위가 무엇인지 물어보십시오.

종종 혈당을 검사하고 당뇨약을 먹으면 최대한 당뇨가 있는 상태에서 건강을 유지하는 데 도움이 될 수 있습니다!

귀하가 선호 언어 또는 이용하기 쉬운 형태로 이 정보를 받아보시려면, 가입자 서비스부로 문의하십시오. 전화번호는 귀하의 가입자 ID 카드 뒷면에 있습니다.