

혈당 조절 목표 알기

당뇨병관리를 위해 꼭 알아야 할 3가지 목표 숫자

공복 혈당, 식후 혈당, 당화혈색소

구분	정상 수치	조절목표
공복 혈당	100 mg/dL 미만	80-130 mg/dL
식후 2시간 혈당	140 mg/dL 미만	180 mg/dL 미만
당화혈색소(%)	5.7% 미만	6.5% 미만

식전혈당(공복혈당)

식사 전 측정
(약 복용 또는 인슐린 주사 전)

식후 2시간 혈당

첫 수저를 든 시점에서 2시간째



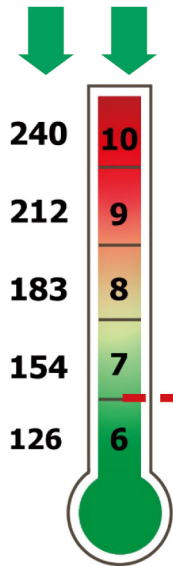
**당뇨병 관리 첫걸음은
나의 식전, 식후 혈당, 당화혈색소 목표를
아는 것부터 시작합니다.**

당화혈색소 조절 목표 알기

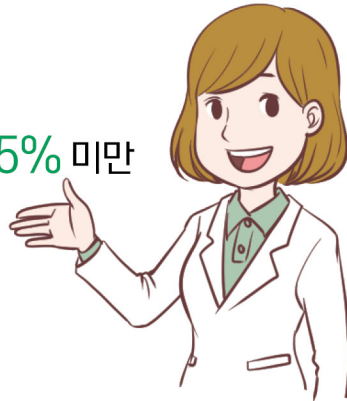
당화혈색소는

지난 2-3개월의 평균 혈당치를 반영하는 검사입니다.

평균혈당 당화혈색소



권장목표 6.5% 미만



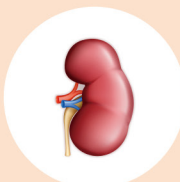
당화혈색소 1%는 혈당 약 30 mg/dL에 해당합니다.

당화혈색소 1%를 낮추면?

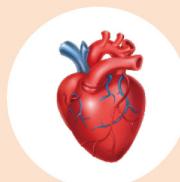
말초혈관합병증
43% 감소



미세혈관합병증
37% 감소



대혈관합병증
12% 감소

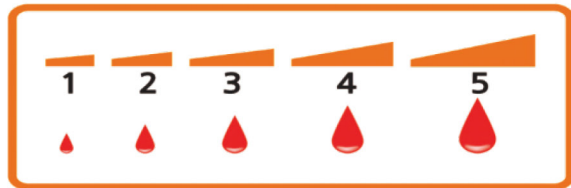


자가혈당측정 시 통증을 줄이는 방법

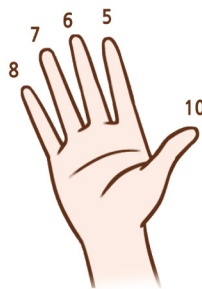
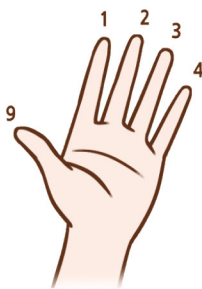
- 알코올 솜으로 소독 시에는 완전히 마른 후 채혈하기



- 적절한 채혈침 깊이 선택하기



- 채혈부위를 매번 변경하고, 손가락 측면을 채혈하기



측면이
덜 아파요!!

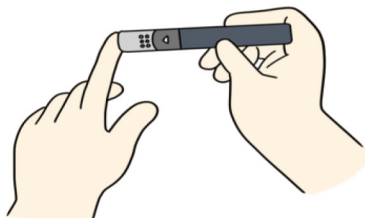
- 채혈침은 1회 사용하기
(반복 사용시 통증과 감염의 원인이 될 수 있음)

자가혈당측정방법



검사지 삽입

검사지를 삽입구에
구부러지지 않게 부드럽게 삽입



채혈하기

채혈기를 이용하여 채혈하기



혈액 주입하기

사용설명서에 따라
혈액을 점적 또는 흡입

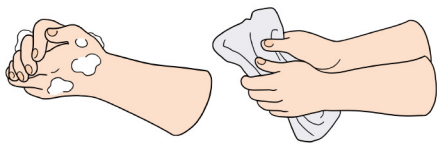


측정하기

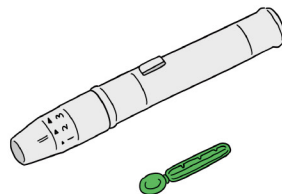
일반적으로 5부터 1까지 숫자가
나온 후 측정결과 확인

**혈당측정기마다 사용방법이 다르므로
사용설명서에 따라 수행합니다.**

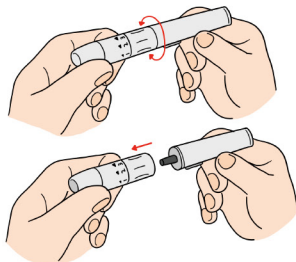
혈당 측정에 필요한 채혈 양을 최소 통증으로 채혈하기!



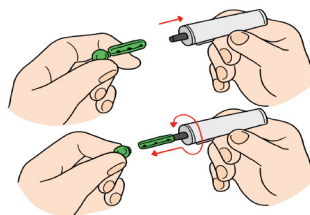
01 손과 채혈할 부분을 따뜻한 물과 비누로 깨끗이 닦고 건조시키기



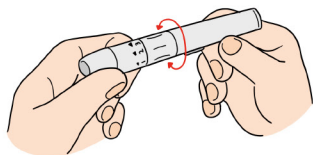
02 채혈기와 채혈침을 준비하기



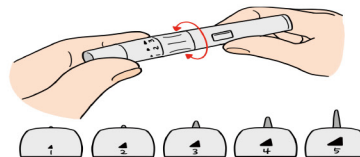
03 채혈기 뚜껑을 돌려 빼기



04 채혈침을 장착구에 끝까지 삽입하고 채혈침 보호판을 살짝 비틀어 떼어내기



05 채혈기 뚜껑을 돌려 닫기



06 깊이 조정나사를 돌려 채혈 깊이를 조정하기
숫자가 클수록 채혈 깊이가 깊어집니다