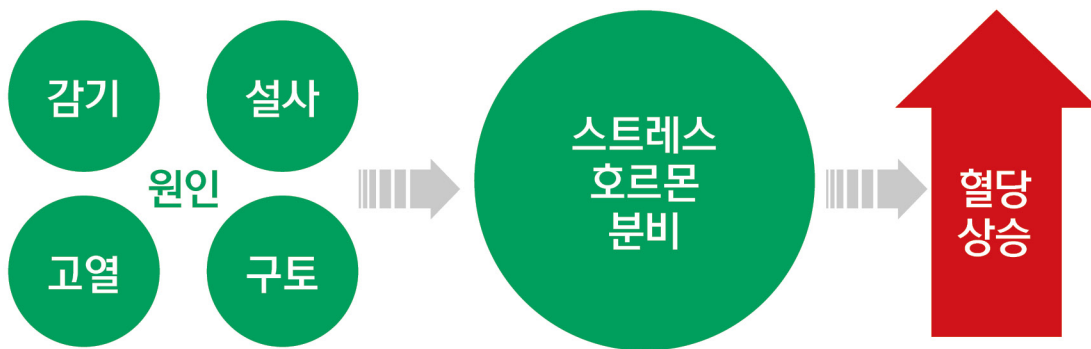


아픈 날에도 약을 먹어야 하나요?

감기나 독감, 고열, 구토, 감염 등과 같이
몸이 아픈 날에는 몸에서 **스트레스 호르몬**이 방출되어
혈당이 상승하게 됩니다.



심한 경우 고혈당으로 탈수와 케토산증이 생길 수 있고,
감염증이나 합병증이 진행될 수 있습니다.

**아픈 날에도 당뇨약을 복용하고
인슐린 주사도 맞아야 합니다.**

단, 인슐린은 용량 조정이 필요할 수 있습니다.

아픈 날 식사는 어떻게 할까요?

아픈 날에는 규칙적인 식사가 필요합니다.

탈수 예방을 위해 물을 충분히 섭취합니다.

운동을 삼가고 충분한 휴식을 통해 몸을 회복하는 것이 중요합니다.

- 식욕이 없을 때는 적은 양을 자주 섭취합니다.
- 죽, 주스, 이온 음료, 과일 등 섭취하기 쉬운 형태로 당질을 보충 합니다.
- 물은 1일 1-1.5 리터 이상 마시도록 합니다.



규칙적인 식사!



충분한 수분 섭취!

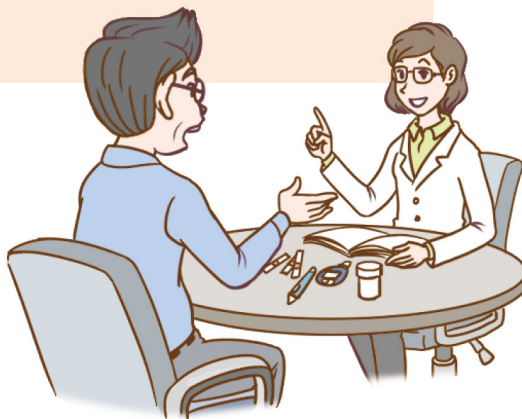


충분한 휴식!

언제 병원에 가야 하나요?

아픈 날에는 규칙적인 혈당검사를 하고
몸의 상태 변화를 관찰해야 합니다.
다음과 같은 상황에서는 병원을 방문해야 합니다.

- 구토, 고열, 오한이 지속될 때
- 설사가 하루 5회 이상 지속될 때
- 식사를 전혀 못할 때
- 심한 탈수와 고혈당이 지속될 때
- 호흡곤란과 의식저하가 있을 때
- 마비 증상이 있을 때



**탈수와 고혈당, 심한 증상이 있을 경우
병원에 방문해야 합니다.**

여행시 준비 사항?

당뇨병 환자가 여행할 경우 식사, 활동량 변화, 시차, 스트레스와 같은 원인으로 혈당이 변할 수 있습니다.



**여행 전에 충분한 양의 당뇨약과
혈당 관련 용품을 준비합니다.**

여행 중 혈당관리는?

여행 중에도 혈당 검사를 규칙적으로 해야 합니다.

1. 규칙적으로 인슐린을 맞고 약을 복용해야 합니다.
2. 인슐린이나 혈당측정용품은 직사광선을 피해서 보관합니다.
3. 휴대용 가방에 저혈당 간식과 약을 들고 다닙니다.
4. 비행기 여행 시 인슐린은 기내에 가지고 탑승합니다.
5. 식사량을 지키고, 물을 자주 마십니다.
6. 평소 신던 편한 신발을 신습니다.



**여행 중에는
저혈당과 고혈당을 예방하는 것이
목표입니다.**