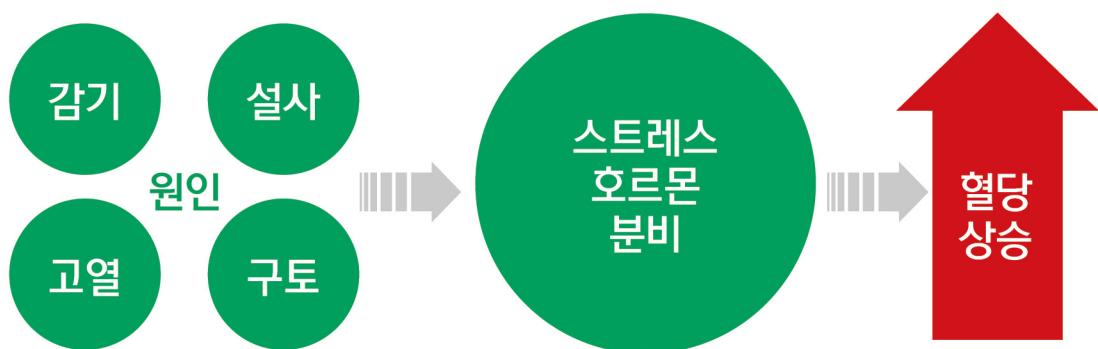


아픈 날의 혈당관리

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 날의 혈당관리

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!



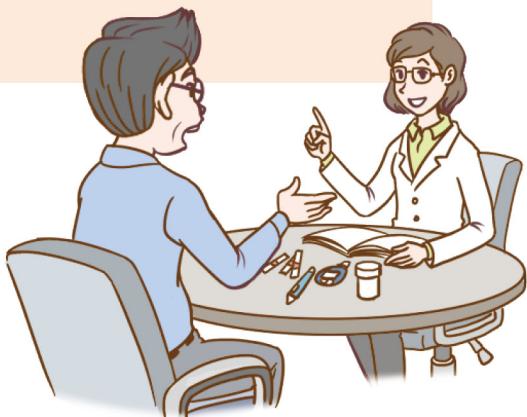
충분한 휴식!

아픈 날의 혈당관리

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.**

여행 시의 혈당관리

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 시의 혈당관리

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.