

당신은 당뇨병에 걸릴 위험이 있습니까?

하와이 내 성인 40% 이상이 당뇨병 전증을 앓고 있지만 대부분이 그 사실을 모르고 있습니다. 당신은 당뇨의 위험이 있습니까?

당뇨병 전증은 제2형 당뇨병에 걸릴 위험에 있다는 의미입니다. 아래에 해당되는 경우, 당뇨병 전증을 의심해 볼 수 있습니다.

- 45세 이상
- 과체중
- 가족 중 제2형 당뇨병의 병력이 있음
- 고혈압
- 신체적 활동이 주 3회 미만
- 임신 중 당뇨(임신성 당뇨병) 또는 출산 시 신생아 체중이 9파운드 초과

대부분의 제2형 당뇨병은 자가면역질환인 제1형 당뇨병과 달리 생활방식의 작은 변화로 예방이 가능합니다.

당뇨병 전증은 심각한 건강상의 문제를 유발할 수 있습니다.

당뇨병 전증이 있다는 것은 혈당(당) 수치가 정상보다 높으나, 당뇨병으로 진단될 만큼 수치가 높지는 않다는 것을 의미합니다. 당뇨병 전증이 있는 성인 중 거의 3분의 2가 그 사실을 모르고 있습니다. 당뇨병 전증이 있으면서 체중을 감소하거나 신체활동량을 증가시키지 않으면, 최소 5년 내에 제2형 당뇨병으로 악화될 수 있습니다. 제2형 당뇨병은 심장마비, 뇌졸중, 실명, 신부전 또는 발가락, 발, 다리 상실과 같은 건강상의 문제를 유발할 수 있는 심각한 상태입니다.

본인이 당뇨의 위험이 있는지 어떻게 알아낼 수 있나요?

PreventDiabetesHawaii.com 에 방문하여 당뇨병 위험 테스트를 한 후, 그 결과에 대해 주치의와 상담하세요.

여기 좋은 소식이 있습니다.

당뇨병 전증이 있는 경우, 주치의는 제2형 당뇨병의 시작을 예방 또는 지연에 도움이 될 생활방식 변화 프로그램을 권장할 수 있습니다.

당뇨 예방 프로그램이 도와드립니다!

당뇨 예방 프로그램(DPP)은 생활방식의 변화를 주는 프로그램으로 현재 하와이 주에서 가능합니다. DPP 는 제2형 당뇨병의 예방 또는 지연을 돕는데 입증된 체중 감량과 신체활동량 증가를 통해 당뇨의 위험을 줄이는 방법입니다. DPP 는 질병 관리 및 예방 센터에서 인정하는 생활방식 변화를 위한 수준 높은 프로그램으로, 메디케어와 메디케이드를 비롯한 다른 의료보험으로 보장이 될 수 있습니다.

DPP 는 어떻게 작용하나요?

해당 지역사회 또는 온라인 그룹의 일원으로, 훈련된 코치와 함께 영구적인 생활방식의 변화에 필요한 방법 및 요령을 배우게 됩니다. 건강하게 먹고 일상생활에 신체활동을 추가하며 스트레스 조절 및 의욕을 잃지 않으면서 건강한 변화의 방해가 되는 문제를 해결하는 방법을 배울 것입니다.

DPP 의 특징:

- 훈련된 라이프 스타일 코치의 안내 및 격려
- 직접 방문 또는 온라인
- 같은 목표를 향해 노력하는 다른 사람들의 지원
- 체중 감량, 신체활동량 증가 및 스트레스 관리에 도움이 되는 방법들

프로그램 참여자들의 DPP 에 대한 리뷰:

“라이프 스타일 코치가 있다는 것이 정말 좋습니다. 저희 코치는 중요한 정보를 많이 알려줬고, 제가 그만두지 않고 긍정적인 상태를 유지하는데 많은 도움을 주었습니다.” - 브루스

“지난주에 제 주치의가 모든 수치가 내려갔고, 공식적으로 더 이상 당뇨병 전증에 해당하지 않는다고 말했습니다. 정말 기쁩니다.” - 비비엔

**지금 바로 당신의 건강과 미래를 보살펴야 할 시간입니다!
오늘, 당뇨병 위험 테스트를 해보세요. 그리고 주치의에게 DPP 가 본인에게 맞는 프로그램인지 물어보세요.**



PREVENT | Diabetes
HAWAII



PreventDiabetesHawaii.com