

**심장병과 뇌졸중에 대처하기 위한 건강 단체 파트너
아시아계 미국인과 태평양 제도인 당뇨병 환자의 주된 살인마**

Bethesda, M.D.--- 여러 미국계 아시아인 및 태평양 제도인 보건기관 당뇨병 환자에게 혈압, 콜레스테롤, 혈당 등에 대한 합당한 관리를 강력히 권유하기 위한 의도에서 전국 당뇨병 교육 프로그램(NDEP) 및 미국 당뇨병 협회(ADA)와 서로 제휴하게 되었습니다. - 이러한 시도는 당뇨병 환자의 주된 살인마인 심장병과 뇌졸중을 방지하는데 지대한 도움이 될 것입니다.

여러 단체는 합심하여 합당한 당뇨병 관리가 혈당 수치를 감소 시키는 것에만 국한되지 않음을 아시아계 미국인과 태평양 제도인들에게 주지 시키기 위하여 노력하고 있습니다. 혈압과 콜레스테롤을 적당하게 관리함이 또한 중대한 사항입니다. “ 세심한 심장 관리” 를 권유함은 당뇨병과 심장병이 서로 강력히 연관되어 있다는 새로운 조사의 결과에 대응 조치 하기 위함입니다.

NDEP 와 ADA 는 당뇨병 환자가 다음의 3 가지 사항에 그 초점을 맞추어 자신들의 심장을 보호하기를 강력히 기원합니다: 혈당과 혈압 및 콜레스테롤. 또한 당뇨병 환자는 주치의나 해당 의료진들에게 다음과 같은 3 가지에 해당하는 중요한 질문을 제기해야 합니다.

- 본인의 혈당과 혈압, 및 콜레스테롤 수치는 ?
- 본인이 달성해야 할 표적 수치는?
- 목표를 달성한 후 그 수치를 유지하기 위한 본인의 이행 해야 될 사항은?

권고된 표적:

- 혈당-AIC(또는 혈색소 AIC)테스트 상 7 퍼센트 이하. 일년에 최소 두 번씩 조사를 실시함
- 혈압- 130/80 이하. 매번 주치의 방문 시 조사함
- 콜레스테롤(LDL)-100 이하. 최소 매년 1 회 조사

혈압과 콜레스테롤을 관리하기 위하여 동일한 혈당 관리 조치가 요구됩니다. 건강 식이 요법을 따르며 또한 비만을 방지하기 위하여 매일 운동을 하며 처방약을 복용합니다. 당뇨병 환자는 금연을 반드시 실행해야 하며 의료진에게 아스피린 치료에 관하여 문의 합니다.

NDEP 는 아시아계 미국인과 태평양 제도인들이 사용하는 다양한 언어로 유용한 환자 정보 자료를 개발하게 되었습니다. 본 자료에는 혈당과 혈압 및 콜레스테롤 수치 등에 관한 사항을 관찰할 수 있도록 기록 양식이 포함되어 있습니다. 상기 자료의 무료 사본을 원하시거나 당뇨병 관리에 대한 더욱 상세한 이해를 원하시는 경우 1-800-438-5383 로 전화문의 주시거나 또는 NDEP 의 웹사이트 www.ndep.nih.gov를 방문해 주십시오.

전국 당뇨병 교육 프로그램은 국립 보건원 (NIH), 질병예방 연구소(CDC) 및 200 공적 및 사적 파트너에 의하여 공동 후원 됩니다.