

꼭 알아두세요

# 당뇨병, 예방, 그리고 나의 건강



## 내 건강은 내가 관리해요!

아래 프로그램으로 당뇨병 전증이나 제2형 당뇨병 관리에 도움을 받을 수 있습니다.

### 전국 당뇨병 예방 프로그램 (National Diabetes Prevention Program, NDPP)에 대해 알아보세요

- NDPP는 무료입니다.
- 오늘 담당 의료 서비스 제공자에게 문의하세요!

### 당뇨병 자가 관리 교육 서비스 (Diabetes Self-Management Education Services, DSME)에 대해 알아보세요

- 뉴욕주에서 제공합니다.
- 미국당뇨병협회 (American Diabetes Association, ADA) 웹사이트 ([https://professional.diabetes.org/erp\\_list\\_zip](https://professional.diabetes.org/erp_list_zip))에서 주변의 DSME를 찾아보세요.
- 오늘 담당 의료 서비스 제공자에게 DSME에 대해 문의하세요!

## 당뇨병 전증

### 알고 계셨나요...?

- 당뇨병 전증은 혈당치가 너무 높다는 뜻입니다.
- 당뇨병 전증은 제2형 당뇨병 발병 위험을 높입니다.
- 성인 3명 중 1명에게 당뇨병 전증이 있으며 그중 80%는 이 사실을 모릅니다.
- 당뇨병 전증은 뒤집을 수 있어요!
- 제2형 당뇨병은 예방할 수 있습니다!

### 뭘 할 수 있을까요?

- 건강한 변화로 제2형 당뇨병을 예방할 수 있습니다.
- Medicaid 가입자는 National Diabetes Prevention Program (NDPP)을 이용할 수 있습니다.
- NDPP는 질병통제예방센터 (Centers for Disease Control and Prevention, CDC)이 인정하는 프로그램으로 식습관을 개선하고 운동량을 늘려 제2형 당뇨병 예방을 도와 줍니다.
- 자세한 정보는 CDC 웹사이트에서 확인하실 수 있습니다. <https://www.cdc.gov/diabetes/prevention/index.html>

## 제2형 당뇨병

### 알고 계셨나요...?

- 제2형 당뇨병은 체내 인슐린이 혈당치를 정상으로 유지시키는 기능을 제대로 하지 못하고 있다는 것을 뜻합니다.
- 뉴욕주에서 약 160만 명, 또는 성인의 10.5%가 당뇨병을 앓고 있습니다.
- 당뇨병은 심장 질환, 신장 질환, 절단 등 장기적인 건강 문제를 일으킬 위험을 높입니다.

### 뭘 할 수 있을까요?

- Medicaid 가입자는 Diabetes Self-Management Education(DSME) 서비스로 당뇨병 관리에 도움을 받을 수 있습니다.
- 허가 및 훈련받은 전문가로부터 DSME 서비스를 1대 1 또는 그룹으로, 대면 또는 원격 진료로 받을 수 있습니다.



## DSME가 도와드릴게요!

제2형 당뇨병 발병 사실을 최근에 알게 되었던 오래전부터 당뇨병 환자였던, Medicaid에서 DSME 서비스를 지원해 충만한 삶을 가꿀 수 있도록 도와드립니다.

