

아픈 날의 관리 방법

□ 평소와 같이 약물을 투여하되 **적극적인 혈당측정 및 용량 조절이** 필요합니다.

혈당이 평소보다 많이 올라갈 수 있지만, 때로는 저혈당이 올 수도 있습니다.

혈당을 4시간마다 측정하고 혈당의 변동이 심하다면, 의료진과 상담하여

현재 사용하는 경구약이나 인슐린의 양을 조절해야 합니다.

□ **충분한 휴식을 취하고 운동은 자제 하세요.**

몸을 따뜻하게 하고 충분한 휴식을 취합니다. 무리한 운동을 삼가세요.

□ **물을 많이 마시도록 하세요.**

열이 나고 구토나 설사가 심한 경우 탈수를 예방하기 위해 물을 충분히 마셔야

합니다. **매시간당 240ml 정도의 수분섭취가** 적당합니다.

□ **음식섭취가 부족하지 않도록 주의하세요.**

식사가 힘들 때는 부드러운 음식을 섭취하되 **고른 영양섭취를** 고려하세요.

예) 연두부+야채죽



야채계란찜+쌀미음



Tip 음식을 먹을 수 없을 때는?

음식을 먹을 수 없을 때에는 단순당음식(주스, 꿀물 등)을 통해서라도 당질을 섭취하여 필요한 에너지를 보충하여야 합니다. **매 시간마다 15g의 당질을** 섭취하거나 3-4시간마다 45-50g의 당질을 섭취하세요.

15g의 당질의 예 :



주스반잔



꿀 1수저



요쿠르트1개



콜라반캔