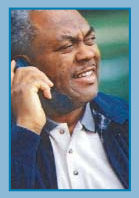
REACH 연합, 당뇨병, 그리고 여러분

건강이 그다지 좋지 않으십니까? 그것은 여러분만의 문제가 아닙니다. 미국 내 당뇨병을 갖고 있는 사람의 수는 점점 증가하고 있으며, 이러한 현상은 특히 소수 민족 커뮤니티에서 두드러집니다.

당뇨병에 걸리면 건강을 위해 생활 습관을 바꾸어야 합니다 매일 매일 스스로의 감정을 다스리고 어려움을 극복해 나가는 방법을 배워야 합니다. 그러나 다행히도 이러한 노력을 혼자서만 할 필요는 없습니다.

REACH 연합은 여러분이 완전하고 적극적인 삶을 살아가시기를 원합니다. 여러분이 당뇨병을 앓고 계시거나 생각에 당뇨병에 걸릴 가능성이 있거나, 또는 주위에 당뇨병을 앓고 있는 사람을 알고 있으면, 여기 도움을 받을 수 있는 커뮤니티가 있다는 것을 기억해 주십시오.

이 브로셔 뒷면에 있는 REACH 참여 기관 중 한 곳에 전화하면 지원 팀으로부터 도움을 받으실 수 있습니다.



REACH 참여 기관

아래 기관에 근무하는 직원들이 여러분이나 여러분의 사랑하는 사람이 당뇨병을 잘

아프리카계 미국인 커뮤니티:
Center for MultiCultural Health
(다문화 건강 센터)
(206) 461-6910, 구내번호. 218;
cmch@cschc.org

아시아계/태평양 제도 미국인 커뮤니티:
International Community Health Services
(국제 커뮤니티 건강 서비스)
(206) 788-3646 (Korean)
(206) 788-3673 reach@ichs.com (English Only)

히스페닉/라틴 커뮤니티:
Sea Mar Community Health Centers
(Sea Mar 커뮤니티 건강 센터)
(206) 764-4700 et. 6110; reach@seamarchc.org

Centers for Disease Control and Prevention 의 보조금으로부터 재정 지원을 받습니다. 위의 정보는 필요에 따라 여러분께 제공할 수 있습니다.

Administered through

Public Health
Seattle & King County
HEALTHY PEOPLE. HEALTHY COMMUNITIES.

City of Seattle King County

(206) 296-7621

This project is funded by the Centers for Disease Control and Prevention, Grant# U50/CCU022163-01
Available in alternate formats.

REACH

Racial and Ethnic Approaches to Community Health

당뇨병 치료 및 예방

KOREAN

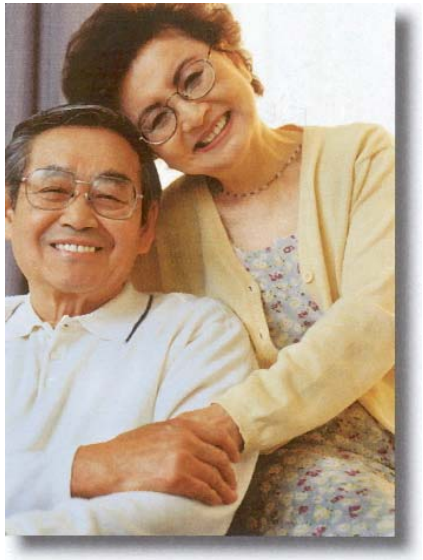
www.metrokc.gov/health/REACH

REACH 란 무엇일까요?

REACH 는 Racial and Ethnic Approaches to Community Health (커뮤니티 건강에 대한 인종과 민족별 접근화) 의 약자입니다. 당뇨병과 관련된 건강 격차를 없애기 위해 여러분과 함께 노력하고 있습니다. 저희는 킹 카운티의 아프리카계 미국인, 아시아계/태평양 제도 미국인 및 남미계 미국인을 대상으로 활동을 전개합니다.

사명

REACH 연합의 사명은 소수민족 커뮤니티가 겪고 있는 당뇨병의 건강 격차를 줄이는 것입니다. 저희는 긴밀한 협력관계를 통해 개인,가족 및 커뮤니티의 치료 능력을 강화하고 킹 카운티의 모든 커뮤니티 자원을 이용하여 당뇨병을 예방 및 관리하기 위한 장기적인 접근 방법을 개발합니다.



당뇨병의 위험에 처해 있지는 않습니까?

많은 사람들이 당뇨병을 앓고 있으면서도 그 사실을 알지 못하고 있습니다. 당뇨병에 걸리면 나이가 들고 활동이 줄어듬에 따라, 체중이 늘고 고혈압이 생길 수 있습니다. 다음 질문 중 어느 하나에라도 "예"라고 답변하면, 당뇨병의 가능성이 높다고 볼 수 있습니다.

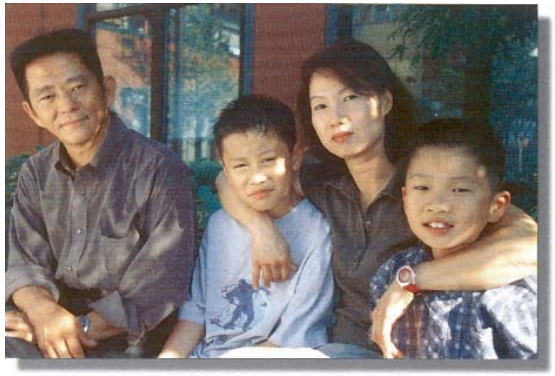
- 가족 내에 당뇨병 병력이 있습니까?
- 혈압이 130/85 혹은 그 이상입니까?
- 아프리카계 미국인, 남미계 미국인, 아시아계 미국인 또는 태평양 제도 미국인에 속하십니까?
- 임신 중에 당뇨병을 앓은 적이 있습니까?
- 아이가 태어났을 때 체중이 4 킬로그램(9 파운드) 이상 이었습니까?

당뇨병의 징후

당뇨병에 걸리면, 신체의 상태가 달라지는 것을 느낄 수 있습니다. 아래에 열거한 것과 같은 증상이 있으십니까? 만약 그렇다면, 여러분의 건강 관리 제공자에게 즉시 연락하십시오.

- 갈증이 잦음
- 소변이 잦음
- 자주 피곤함
- 시력이 흐릿함
- 손 혹은 발이 얼얼하고 저림
- 상처가 잘 치료되지 않음
- 자주 허기가 짐
- 이유없이 체중이 감소함
- 성기능에 문제가 발생함
- 감염성 질염

당뇨병이 있다는 사실을 빨리 발견하면 그만큼 당뇨병의 관리 방법을 더 빨리 배울 수 있습니다. 제대로 치료를 하지 않으면, 시력, 간, 신장, 심장 및 발이 영구적으로 손상될 수 있습니다.



REACH 를 통해 다음과 같은 도움을 받을 수 있습니다:

- 당뇨병 관련 교육
- 자기 관리 교육
- 지원 그룹
- 당뇨병 보호 관리자

다음과 같은 활동이 당뇨병에 도움을 줄 수 있습니다:

- 당뇨병 관리
- 식단 개선
- 식품 구입 방법 습득
- 건강 유지 방법 습득
- 가까운 사람들로부터 도움 받기
- 느낌과 경험을 나눌 수 있는 그룹에 참여
- 건강 관리 제공자를 통한 당뇨병 관리 개선