

It Starts With *You*

건강 리소스



 American
Diabetes
Association®

the  YMCA

 DaVita®

It Starts With You

건강한 식사에 도움이 되는 10가지 도움말

1. 건강에 도움이 되는 음식을 먹도록 될 먹을지 미리 계획을 세우세요.
2. **식사량에 대해 신경을 쓰세요:** 접시의 반은 탄수화물이 없는 야채로 채우고, 한 곳은 고기나 콩 그리고 또 다른 한 곳은 밥이나 빵으로 채우세요.
3. 기운이 나고 안정적인 혈당을 유지하도록 **식사를 같은 시간에 하세요.** 식사를 거르지 마세요.
4. 배가 부르면 알 수 있도록 **천천히 드세요.** 화가 나고 지루하다고 뭔가를 먹지 마세요.
5. **식품 영양 성분표를 보고 섬유질과 단백질이 많이 들어간 음식을 고르세요.** 설탕, 소금 혹은 안 좋은 지방이 지나치게 많이 들어간 음식은 먹지 마세요. 무엇이 들어갔는지를 알려면 아래 식품 영양 성분표를 보면 됩니다.
6. 의사가 금지한 경우를 제외하고는 **물을 많이 드세요.** 청량 음료수나 설탕이 들어간 음료는 너무 많이 마시지 마세요.
7. 베리, 치즈 혹은 당근이 들어간 과카몰리와 같이 **몸에 좋은 간식을 옆에 두세요.**
8. **좋아하는 음식을 이따금씩 조금 먹어도 됩니다.** 이렇게 하면 대체로 건강한 식사 습관을 유지하는 데도 도움이 됩니다.
9. **식품에 대한 조언을 들으려면 인터넷에 있는 사람이 아니라 주치의에게 물어보십시오.** 주치가 귀하의 건강에 어떤 것이 최선인지 잘 알고 있습니다.
10. **자신에게 친절하고 천천히 바꾸십시오.** 새로운 식사 습관을 익히는 데는 시간이 걸립니다. 긍정적인 변화를 자랑스럽게 여기세요! 몸과 건강에 좋은 음식을 고를 때 도움이 되도록 이

✔ 아주 좋음/ 좋음
 ✔ 제한/적절한 양일 때 좋음

	당뇨병	고혈압	심장 질환	심장 질환
자연 식품	✔	✔	✔	✔
탄수화물*	✔	✔	✔	✔
첨가된 설탕	✔	✔	✔	✔
나트륨	✔	✔	✔	✔
칼륨	✔	✔	✔	✔
몸에 좋은 지방	✔	✔	✔	✔
섬유질	✔	✔	✔	✔



더 상세한 내용을 알고 싶으면 communityhealth.davita.com/ko/ 으로 가세요.

QR 코드를 사용하면 휴대폰에서 자료를 볼 수 있습니다. iPhone 및 Android 휴대폰의 경우, 카메라를 열고 스캔한 후 표시되는 링크를 클릭하세요. QR 코드를 스캔하면 해당 자료를 이용했음을 알리는 것입니다. QR 코드에서 제공하는 자료를 반드시 볼 필요는 없습니다. DaVita 기기 및 네트워크를 사용하여 자료를 직접 탐색할 수 있습니다. QR 코드를 스캔함으로써 귀하는 개인 기기 또는 DaVita 네트워크가 아닌 다른 네트워크에서 자료에 접근하여 발생하는 모든 비용을 DaVita가 보상하지 않음을 인정합니다.

의료 관련 질문은 의사에게 하십시오. 의료 비상시 9-1-1에 전화하거나 응급실로 가십시오.



귀하의 신장은 몸에서 필터와 같은 역할을 합니다. 피를 깨끗하게 하고 안 좋은 것을 배출합니다. 또한, 노폐물을 배출하기 위해 소변을 만듭니다.

신장병이 뭔가요?



신장 질환이 있으면 신장이 여과 기능을 제대로 하지 못합니다. 신장이 기능을 하지 않으면 피를 여과하기 위해 투석이라고 하는 치료가 받아야 할 수 있습니다. 아니면 새로운 신장을 이식받아야 할 수 있습니다.



1 미국 성인 7명 중 1명이 신장 질환을 가지고 있습니다⁽¹⁾. 많은 사람들이 이상 증세를 느끼지 못하기 때문에 신장 질환이 있는 데도 모르고 있습니다.



대부분의 신장 질환은 고혈압이나 당뇨병으로 인해 생깁니다⁽²⁾.

*의료 관련 질문은 의사에게 하십시오. 의료 비상시 9-1-1에 전화하거나 응급실로 가십시오. (1) 질병통제예방센터. (n.d.). 미국 내 만성 신장 질환, 2023. 질병통제예방센터. <https://www.cdc.gov/kidney-disease/php/data-research/index.html> (2) 미국 보건복지부. (n.d.). 성인 신장 질환 원인 - niddk. 국립 당뇨병 소화기 신장 질환 연구소. <https://www.niddk.nih.gov/health-information/kidney-disease/chronic-kidney-disease-ckd/causes>

신장 질환 5단계

의료 전문가들은 숫자를 사용해 신장이 얼마나 잘 기능을 하는지 표시합니다. 이 숫자를 GFR 혹은 사구체 여과율이라고 합니다. 신장이 피를 여과하는 속도를 말합니다.

1 & 2기

GFR 60 초과

- 신장이 일부 손상되었지만 여전히 기능을 합니다.
- 이상 증세를 느끼지 못합니다.
- 해야 할 일: 건강을 유지하세요. 고혈압과 당뇨병을 잘 관리하세요.

3기

GFR 30~59

- 신장이 예전만큼 기능을 하지 않습니다.
- 피곤하고 속이 안 좋고 몸이 붓습니다.
- 해야 할 일: 의사와 상의합니다. 약을 드십시오.

4기

GFR 15 ~ 29

- 신장이 많이 손상되었습니다.
- 몸이 아프고, 간지럽고 붓습니다.
- 해야 할 일: 의사의 진료 계획을 따르세요. 신장에 좋은 식사를 드세요.

5기

GFR 15 미만

- 신장이 거의 기능을 하지 않거나 중단하려고 합니다.
- 몸이 많이 아프고 식욕이 없습니다.
- 해야 할 일: 투석이나 새로운 신장 이식 준비를 해야 합니다.

의료 관련 질문은 의사에게 하십시오. 의료 비상시 9-1-1에 전화하거나 응급실로 가십시오.



신장 건강을 유지하는 방법:

- 고혈압과 당뇨를 관리합니다.
- 운동을 하고 건강한 식사를 합니다.
- 소금이나 설탕을 과하게 섭취하지 않습니다.
- 의사를 만나 검진을 받습니다.
- 약을 의사의 지시대로 먹습니다.
- 담배를 피우지 않습니다.
- 아부프로핀이나 알리브 같은 진통제를 너무 많이 먹지 않습니다.

신장 질환이 의심되면



의사나 지역에 있는 무료 검진 센터에서 검사를 받으세요. 의료 보험이 없으면 다음 웹사이트에서 저렴하거나 무료 서비스를 찾아보십시오.

- Findhelp.org
- Findahealthcenter.hrsa.gov



KidneySmart 강좌에 참석해 신장 질환이 있는 상태에서 건강을 유지하는 방법에 대해 배우세요. 등록하려면 kidneysmart.org로 가세요.



MyDaVita App 을 설치하면 신장 질환이 있는 사람에게 도움이 되는 무료 툴을 사용할 수 있습니다. 신장에 부담을 주지 않는 요리책과 쇼핑 가이드를 받을 수 있습니다. 앱을 다운로드하려면 QR 코드를 스캔하세요.

그 외 도움이 되는 단체:

- 국립신장재단(NKF): Kidney.org에 가면 만성 신장 질환(CKD)이 있는 사람을 위한 무료 교육, 지지 그룹 등이 나옵니다.
- 미국당뇨병협회(ADA): Diabetes.org
- 미국심장협회(AHA): Heart.org



더 상세한 내용을 알고 싶으면 communityhealth.davita.com/ko/ 으로 가세요.

QR 코드를 사용하면 휴대폰에서 자료를 볼 수 있습니다. iPhone 및 Android 휴대폰의 경우, 카메라를 열고 스캔한 후 표시되는 링크를 클릭하세요. QR 코드를 스캔하면 해당 자료를 이용했음을 알리는 것입니다. QR 코드에서 제공하는 자료를 반드시 볼 필요는 없습니다. DaVita 기기 및 네트워크를 사용하여 자료를 직접 탐색할 수 있습니다. QR 코드를 스캔함으로써 귀하는 개인 기기 또는 DaVita 네트워크가 아닌 다른 네트워크에서 자료에 접근하여 발생하는 모든 비용을 DaVita가 보상하지 않음을 인정합니다.

It Starts With *You*

여러 질환이 서로 어떻게 연결되어 있는가

신체의 모든 부분은 서로 협동해서 건강을 유지합니다. 따라서 한 부분에 문제가 있으면 다른 부분에도 문제가 생길 수 있습니다. 몸의 두 부분 이상에 문제를 일으키는 흔한 질병으로 당뇨병, 고혈압 그리고 심장 질환을 들 수 있습니다.

서로에게 어떤 영향을 주나요?



당뇨병은 혈액 내 당이 너무 많다는 말입니다. 이것은 신장과 심장을 손상시킬 수 있습니다.

- 당뇨병은 심장에 피를 전달하는 작은 관(혈관)을 손상시킬 수 있습니다. 이것은 피를 여과하는 신장 내 작은 관(혈관)도 손상시킬 수 있습니다.



신장 질환은 신장이 피를 잘 여과하지 못할 때 생깁니다. 그렇게 되면 심장이 더 많이 일을 해야 하고, 노폐물과 체액이 신체 내에 쌓이고 다른 장기가 손상되게 됩니다.

- 심장이 피를 펌프질 하기 위해 더 많이 일을 해야 합니다.



고혈압이 신장과 심장을 손상시킬 수 있습니다.

- 고혈압이 피를 전달하는 혈관을 손상시켜 신장에 문제를 일으킬 수 있습니다.
- 고혈압으로 인해 심장이 일을 더 많이 하게 되면 심장 문제가 발생할 수 있습니다.



심장 질환은 고혈압과 신장 문제를 일으킬 수 있습니다.

- 심장이 피를 펌프질 하기 위해 너무 일을 많이 하면 혈압이 올라갑니다.
- 신장에 피가 충분히 공급되지 못할 수 있고, 그렇게 되면 신장에 손상이 올 수 있습니다.

건강 문제 하나가 해결되면 다른 것에도 도움이 되나요?

맞습니다! 건강 문제 하나를 해결하면 다른 것에도 도움이 됩니다. 예를 들어 약을 복용하고 소금을 덜 섭취해 혈압을 낮추게 되면 신장과 심장도 같이 보호하게 됩니다. 질환을 돌보면 기분도 좋아집니다.

이런 건강 문제를 돌보려면 어떻게 해야 하나요?

이런 문제가 최소한 하나라도 있으면:



- 의사와 상의하세요. 더 건강해지는 계획을 같이 세울 수 있습니다.
- 관리에 대한 추가 정보를 원하면 다음으로 가세요: communityhealth.davita.com/ko/
추가 정보를 원하면 이 QR 코드를 스캔하세요.

기억하세요 건강 문제 하나를 돌보는 것이 모든 문제를 같이 돌보는 일이라는 것을!

It Starts With You

당뇨병, 고혈압 그리고 만성신부전

이름: _____

날짜: _____

당뇨병이 뭔가요?

당뇨병은 혈당이 너무 높을 때 발생합니다. 시간이 지나면서 심장 질환, 신경 손상 그리고 신장 질환과 같은 문제를 일으킬 수 있습니다.

흔한 증상



피곤함



메스꺼움



침침한 눈



소변을 자주
봄



평소보다
허기가 느껴짐



목이 평소보다
마름



상처가 아무는 데
시간이 걸림

내 점수와 위험 수준이 어떤가요?

혈당을 추적하는 것이 수치를 관리하는 데 도움이 됩니다

혈당 결과:



날짜

혈당

혈당 관리에 어떤 것이 도움이 됩니까?



이렇게 하세요

- 의료진을 만나고 지시를 따르세요
- 자신의 혈당 수치를 알고 계세요
- 균형 잡힌 식사를 하세요
- 규칙적으로 운동하세요
- 매일 발에 상처나 물집이 있는지 그리고 부었는지 확인하세요
- 스트레스 관리를 잘하세요
- 건강한 체중을 유지하세요
- 하루에 7~9시간 수면을 취하세요



이것은 하지 마세요

- 증상을 무시하지 마세요
- 담배를 피우지 마세요
- 설탕이 많이 들어간 음료는 피하세요
- 고지방 음식을 피하세요
- 과음하지 마세요
- 설탕이 많이 들어간 음식은 피하세요
- 약에만 의존하지 마세요. 생활 습관이 중요합니다.

의료 관련 질문은 의사에게 하십시오. 의료 비상시 9-1-1에 전화하거나 응급실로 가십시오.



고혈압이 뭔가요?

심장은 몸 전체에 피가 가도록 펌프질을 합니다. 피가 이동하면서 혈관을 밀치게 되는데, 이 밀치는 강도가 혈압입니다. 혈압이 너무 높으면(고혈압), 심장에 손상을 주고 신장 질환과 같은 다른 질환을 일으킬 수 있습니다.

흔한 증상



두통



메스꺼움



이명



가슴 압박/통증



호흡 곤란

내 점수와 위험 수준이 어떤가요?

집에서 혈압을 재는 것은 고혈압을 관리하고 신장을 보호하는 중요한 방법입니다.

혈압 결과:



날짜

혈압

_____	_____
_____	_____
_____	_____
_____	_____

혈압 관리에 어떤 것이 도움이 됩니까?



이렇게 하세요

- 의료진을 만나고 지시를 따르세요
- 규칙적으로 운동하세요
- 균형 잡힌 식단을 드세요
- 스트레스 관리를 잘하세요
- 규칙적으로 혈압을 재세요
- 건강한 체중을 유지하세요
- 하루에 7~9시간 수면을 취하세요



이것은 하지 마세요

- 증상을 무시하지 마세요
- 담배를 피우지 마세요
- 과음하지 마세요
- 소금이 많이 들어간 식단은 피하세요

만성 신장 질환이 뭔가요?

건강한 신장은 소변을 통해 노폐물과 과잉 수분을 배출시키는 식으로 피를 여과합니다. 신장이 손상되면 이런 것을 제대로 못하게 됩니다. 이것이 신부전을 가져올 수 있고, 그러면 투석이나 신장 이식이 필요할 수 있습니다. 만성 신장 질환(CKD)을 조기에 발견하면, 손상 속도를 늦출 수 있습니다.

흔한 증상



피곤함



발진



침침한 눈



소변을 자주
볼



평소보다
허기가 느껴짐



목이 평소보다
마름



상처가 아무는 데
시간이 걸림

내 점수와 위험 수준이 어떤가요?

eGFR 결과: _____

> 60
이나 2기

59-30
3기

< 29
4나 5기

신장의 건강을 유지하려면 어떻게 해야 하나요?



이렇게 하세요

- 의료진을 만나고 지시를 따르세요
- 규칙적으로 운동하세요
- 균형 잡힌 식단을 드세요
- 지시대로 약을 드세요
- 규칙적으로 혈압을 재고 관리하세요
- 규칙적으로 혈당을 재고 관리하세요
- 건강한 체중을 유지하세요
- 하루에 7~9시간 수면을 취하세요



이것은 하지 마세요

- 증상을 무시하지 마세요
- 담배를 피우지 마세요
- 진통제를 많이 먹지 마세요
- 고지방 음식을 피하세요
- 과음하지 마세요
- 소금이 많이 들어간 식단은 피하세요
- 설탕이 많이 들어간 식단은 피하세요



더 상세한 내용을 알고 싶으면 communityhealth.davita.com/ko/ 으로 가세요.

QR 코드를 사용하면 휴대폰에서 자료를 볼 수 있습니다. iPhone 및 Android 휴대폰의 경우, 카메라를 열고 스캔한 후 표시되는 링크를 클릭하세요. QR 코드를 스캔하면 해당 자료를 이용했음을 알리는 것입니다. QR 코드에서 제공하는 자료를 반드시 볼 필요는 없습니다. DaVita 기기 및 네트워크를 사용하여 자료를 직접 탐색할 수 있습니다. QR 코드를 스캔함으로써 귀하는 개인 기기 또는 DaVita 네트워크가 아닌 다른 네트워크에서 자료에 접근하여 발생하는 모든 비용을 DaVita가 보상하지 않음을 인정합니다.

It Starts With You

의료 서비스 리소스

스마트폰으로 QR 코드를 스캔하면 건강 교육, 무료 의료 서비스 툴 등을 찾을 수 있습니다.



다비타 Kidney Smart® 강좌

영어나 스페인어로 면전에서 혹은 온라인 수업을 통해 신장이 어떻게 기능을 하고, 신장 질환이 왜 생기며 그것을 어떻게 관리하는지 알아보세요.

KidneySmart.org



신장 관리 여정

미국 당뇨병 협회 (ADA)로부터 신장 질환을 예방하고 당뇨병과 함께 그것을 관리하는 방법에 대해 배우세요. 기본 검진과 귀하 지역 내 교육 리소스에 대한 정보도 얻을 수 있습니다.

diabetes.org/kidney-care



오늘의 신장 식단 요리책

다비타의 당뇨병(그리고 신장에 큰 무리가 없는) 요리책은 몸에 좋으면서 맛있는 조리법으로 여러분의 식단에 맛을 더해 드립니다!

www.davita.com/diet-nutrition/kidney-friendly-cookbooks



2형 당뇨병 위험 검사

ADA의 60초 검사를 통해 귀하에게 2형 당뇨병 위험이 있는지 알아보세요.

diabetes.org/diabetes-risk-test

당뇨병 자가 관리 교육 및 지원 (DSMES) 서비스

ADA의 DSMES 프로그램이 당뇨가 있어도 잘 살 수 있도록 지식과 기술 그리고 자신감을 가지게 도와줍니다. 프로그램의 당뇨병 관리 및 교육 전문가가 여러분에게 개인적으로 필요한 것에 맞는 실제적인 해법을 찾는 것을 언제든지 도와드릴 수 있습니다.



당뇨병 푸드 허브®

ADA의 당뇨병 푸드 허브는 조리법, 건강 식단 관련 도움말, 상호적인 식단 계획, 장 볼 거리 목록 툴 등과 같이 당뇨병에 큰 무리가 되지 않는 영양 리소스를 찾는 원 스톱 가게입니다.

www.diabetesfoodhub.org



신장 질환 위험 퀴즈

60초 내에 자신이 신장 질환위험이 있는지 알아보세요. 신장 질환이 있는 대부분의 미국인들은 자신에게 질환이 있다는 것을 모릅니다.

www.davita.com/tools/kidney-disease-quiz



연방 승인 의료 센터(FQHC)

보건 자원 및 서비스 행정국(Health Resources and Services Administration)의 의료 센터 프로그램을 통해 근처에 있는 FQHC를 찾아보세요. 여러 도시와 심지어 시골 지역에도 센터가 있습니다. .

findahealthcenter.hrsa.gov



커뮤니티 커넥션

ADA의 커뮤니티 커넥션을 통해 의료 서비스, 정신 건강, 영양 교육 등과 같이 지역에 있는 당뇨병 리소스를 찾아보세요.

diabetes.findhelp.com

전문가에게 물어보세요 Q&A

ADA의 Q&A 시리즈(온라인과 전화로 제공됨)는 당뇨병 전문가에게 건강한 생활 습관 해법, 영양, 스트레스 관리, 활동적인 삶과 같은 주제에 대해 질문을 실시간으로 할 수 있는 기회를 줍니다.

정보 센터

ADA 직원에게 당뇨병 정보, 리소스 그리고 지역 프로그램에 대해 직접 물어보세요.

휴스턴 지역 리소스



영양 강좌

휴스턴 푸드뱅크

휴스턴 푸드뱅크는 영양, 식품 안전, 식사 준비 및 예산 짜기 그리고 적정 가격의 건강한 음식에 대한 강좌를 합니다.

www.houstonfoodbank.org/our-programs/nutrition-education/
www.houstonfoodbank.org/find-help



식품 지원

휴스턴 주택당국(HHA)

HHA는 주택 프로그램, 적정 가격 주택 개발, 고객 서비스 그리고 중요한 연락 정보를 제공합니다.

housingforhouston.com



몬트로스 센터

귀하 그리고/또는 가족이 겪는 스트레스, 우울증, 약물 남용 등의 문제를 몬트로스 센터가 도와줄 수 있습니다.

montrosecenter.org/services/counseling



텍사스 보건복지 서비스 의료 교통 프로그램

메디케이드 수혜자와 그 자녀는 병원에 오고 가는 교통편을 찾을 수 있습니다.

www.hhs.texas.gov/services/health/medicaid-chip/medicaid-chip-members/medical-transportation-program



더 상세한 내용을 알고 싶으면 communityhealth.davita.com/ko/ 으로 가세요.

QR 코드를 사용하면 휴대폰에서 자료를 볼 수 있습니다. iPhone 및 Android 휴대폰의 경우, 카메라를 열고 스캔한 후 표시되는 링크를 클릭하세요. QR 코드를 스캔하면 해당 자료를 이용했음을 알리는 것입니다. QR 코드에서 제공하는 자료를 반드시 볼 필요는 없습니다. DaVita 기기 및 네트워크를 사용하여 자료를 직접 탐색할 수 있습니다. QR 코드를 스캔함으로써 귀하는 개인 기기 또는 DaVita 네트워크가 아닌 다른 네트워크에서 자료에 접근하여 발생하는 모든 비용을 DaVita가 보상하지 않음을 인정합니다.

이 자료는 정보 목적으로만 제공되며, 진료나 치료를 대체해서는 안 됩니다. 구체적인 진단, 치료, 식단 및 건강 질문이 있으면 의사와 상의하세요. 모든 제삼자 자료는 편의로 제공된 것이며, 제삼자 웹사이트에 나오는 상품이나 서비스 혹은 의견을 다비타가 지지하거나 승인하는 것으로 간주해서는 안 됩니다. 제삼자 웹사이트는 다비타가 아니라 제삼자의 개인정보 정책과 사용 약관의 준거를 받습니다. 다비타는 외부 사이트나 모든 연결 링크의 정확성, 합법성 혹은 내용에 대해 책임이 없습니다.



It Starts With *You*

회검사와 소변 검사가 건강 유지에 도움이 됩니다

건강 검진은 혈액이나 소변을 검사해 건강 상태를 알아봅니다. 당뇨병, 신장 질환 혹은 심장 질환과 같은 건강 문제가 있는지도 결과로 알 수 있습니다. 이런 검사가 건강 유지를 위해 뭘 해야 하는지 아는 데 도움이 됩니다.

여러 건강 문제를 점검하는 검사

귀하의 나이와 가족력에 기초해 의사가 검사 처방을 할 것입니다. 흔히 하는 검사를 통해 당뇨병, 심장병 그리고 신장 기능 상태를 알 수 있습니다.



당뇨병: 이런 검사는 혈액 내 당 수치를 측정합니다. 당이 너무 많으면 당뇨병이 있다는 말일 수 있습니다.

- **혈당 검사:** 이 검사는 현재 혈액 내 당이 얼마나 많은지를 알려 줍니다. 귀하의 몸이 당을 어떻게 처리하는지 의사가 아는 데 이 검사가 도움이 됩니다.
- **A1C 검사:** 이 검사는 지난 2~3개월간 귀하의 혈당 수치를 알려 줍니다. 귀하의 몸이 일정한 기간에 혈당을 조절하는지 의사가 아는 데 이 검사가 도움이 됩니다.



심장 검사: 콜레스테롤 검사를 통해 심장에 문제가 있는지 알아볼 수 있습니다. 이 검사는 혈액 속에 끈적이는 지방 같은 물질인 콜레스테롤이 얼마나 많은지를 알려 줍니다.

- **은 콜레스테롤(HDL) 혹은 고밀도 지질단백질:** 이런 지방 유형은 몸에 좋습니다. 이것은 혈관을 깨끗하게 해 줍니다.
- **나쁜 콜레스테롤 (LDL) 혹은 저밀도 지질단백질:** 이런 지방 유형은 몸에 좋지 않습니다. 이게 지나치게 많으면 혈관을 막게 되고, 심장 문제를 일으킬 수 있습니다.



신장 검사: 다음의 세 검사를 통합해서 보면 신장 기능이 어떤지 알 수 있습니다.

- **BUN (혈중 요소질소) 검사:** 이것은 혈중 노폐물을 검사합니다. 신장이 이런 노폐물을 배출해야 합니다. 노폐물이 지나치게 많으면 신장이 제대로 기능을 하지 못할 수 있습니다.
- **크레아티닌 검사:** 이것은 혈중 다른 종류의 노폐물을 검사합니다. 근육이 이런 노폐물을 만들어 냅니다. 신장이 이런 노폐물을 배출해야 합니다. 노폐물이 지나치게 많으면 신장에 문제가 있을 수 있습니다.
- **GFR (사구체 여과율) 검사:** 이것은 신장이 피를 얼마나 잘 여과하는지를 보여줍니다. 수치가 높으면 신장이 기능을 잘하고 있다는 말입니다. 수치가 낮으면 신장이 정상적으로 기능을 하지 못해 도움이 필요할 수도 있습니다.

검사 결과가 나오면 해야 할 일

1. 수치에 대해 알아보세요. 검사 결과가 무엇을 의미하는지 의사에게 물어보세요.
2. 의사의 치료 계획을 따르세요. 의사가 귀하에게 약을 처방하거나 다른 음식을 먹거나 운동을 더 하라고 지시를 할 수 있습니다.
3. 질문을 하세요. 이해가 안 되는 게 있으면, 알아들을 수 있게 설명을 해달라고 의사에게 부탁하십시오.



건강 검진을 하면 의사가 귀하의 건강을 돌보는 데 도움이 됩니다. 또한, 자신의 건강에 대해 알 수 있습니다. 건강 유지에 대한 추가 도움말이 필요하면 다음으로 가세요: communityhealth.davita.com.



*의료 관련 질문은 의사에게 하십시오. 의료 비상시 9-1-1에 전화하거나 응급실로 가십시오.

It Starts With You

의료 서비스 리소스

스마트폰으로 QR 코드를 스캔하면 건강 교육, 무료 의료 서비스 툴 등을 찾을 수 있습니다.



다비타 Kidney Smart® 강좌

영어나 스페인어로 면전에서 혹은 온라인 수업을 통해 신장이 어떻게 기능을 하고, 신장 질환이 왜 생기며 그것을 어떻게 관리하는지 알아보세요.

KidneySmart.org



신장 관리 여정

미국 당뇨병 협회 (ADA)로부터 신장 질환을 예방하고 당뇨병과 함께 그것을 관리하는 방법에 대해 배우세요. 기본 검진과 귀하 지역 내 교육 리소스에 대한 정보도 얻을 수 있습니다.

diabetes.org/kidney-care



오늘의 신장 식단 요리책

다비타의 당뇨병(그리고 신장에 큰 무리가 없는) 요리책은 몸에 좋으면서 맛있는 조리법으로 여러분의 식단에 맛을 더해 드립니다!

www.davita.com/diet-nutrition/kidney-friendly-cookbooks



2형 당뇨병 위험 검사

ADA의 60초 검사를 통해 귀하에게 2형 당뇨병 위험이 있는지 알아보세요.

diabetes.org/diabetes-risk-test

당뇨병 자가 관리 교육 및 지원 (DSMES) 서비스

ADA의 DSMES 프로그램이 당뇨가 있어도 잘 살 수 있도록 지식과 기술 그리고 자신감을 가지게 도와줍니다. 프로그램의 당뇨병 관리 및 교육 전문가가 여러분에게 개인적으로 필요한 것에 맞는 실제적인 해법을 찾는 것을 언제든지 도와드릴 수 있습니다.



당뇨병 푸드 허브®

ADA의 당뇨병 푸드 허브는 조리법, 건강 식단 관련 도움말, 상호적인 식단 계획, 장 볼 거리 목록 툴 등과 같이 당뇨병에 큰 무리가 되지 않는 영양 리소스를 찾는 원 스톱 가게입니다.

www.diabetesfoodhub.org



신장 질환 위험 퀴즈

60초 내에 자신이 신장 질환위험이 있는지 알아보세요. 신장 질환이 있는 대부분의 미국인들은 자신에게 질환이 있다는 것을 모릅니다.

www.davita.com/tools/kidney-disease-quiz



연방 승인 의료 센터(FQHC)

보건 자원 및 서비스 행정국(Health Resources and Services Administration)의 의료 센터 프로그램을 통해 근처에 있는 FQHC를 찾아보세요. 여러 도시와 심지어 시골 지역에도 센터가 있습니다. .

findahealthcenter.hrsa.gov



커뮤니티 커넥션

ADA의 커뮤니티 커넥션을 통해 의료 서비스, 정신 건강, 영양 교육 등과 같이 지역에 있는 당뇨병 리소스를 찾아보세요.

diabetes.findhelp.com

전문가에게 물어보세요 Q&A

ADA의 Q&A 시리즈(온라인과 전화로 제공됨)는 당뇨병 전문가에게 건강한 생활 습관 해법, 영양, 스트레스 관리, 활동적인 삶과 같은 주제에 대해 질문을 실시간으로 할 수 있는 기회를 줍니다.

정보 센터

ADA 직원에게 당뇨병 정보, 리소스 그리고 지역 프로그램에 대해 직접 물어보세요.

로스앤젤레스 지역 리소스



211 LA

211 LA (혹은 211 LA 카운티)는 로스앤젤레스 카운티에 있는 모든 유형의 보건 복지 서비스를 찾는 지역사회 일원과 지역사회 단체를 위한 허브입니다.

www.211la.org



칼프레시(CalFresh)

안전한 적정 가격의 거주지를 찾는 가족, 노인 그리고 장애가 있는 이들 지원.

www.211sacramento.org/211/calfresh



지역 식품 배급 장소

로스앤젤레스 지역 푸드뱅크 팬트리 찾기: LAfoodbank.org 혹은 323-234-3030으로 전화



LA 카운티 정신 건강 리소스

접근 가능한 적정 가격의 정신 건강 서비스에 대한 정보와 지원 단체를 찾으세요. dmh.lacounty.gov/mental-health-resources/



로스앤젤레스 카운티 지역 주택 서비스 (NHS)

NHS를 통해 LA 카운티 내 적정 가격 주택에 대해 더 자세히 알아보세요

www.nhslacounty.org



메디칼(Medi-Cal)

메디칼은 수혜자가 병원, 치과, 약물 사용 장애 약속에 갈 때 그리고 처방약과 의료 기기를 찾으러 갈 때 교통편을 제공합니다.

www.dhcs.ca.gov/services/medi-cal/Pages/Transportation.aspx



더 상세한 내용을 알고 싶으면 communityhealth.davita.com/ko/ 으로 가세요.

QR 코드를 사용하면 휴대폰에서 자료를 볼 수 있습니다. iPhone 및 Android 휴대폰의 경우, 카메라를 열고 스캔한 후 표시되는 링크를 클릭하세요. QR 코드를 스캔하면 해당 자료를 이용했음을 알리는 것입니다. QR 코드에서 제공하는 자료를 반드시 볼 필요는 없습니다. DaVita 기기 및 네트워크를 사용하여 자료를 직접 탐색할 수 있습니다. QR 코드를 스캔함으로써 귀하는 개인 기기 또는 DaVita 네트워크가 아닌 다른 네트워크에서 자료에 접근하여 발생하는 모든 비용을 DaVita가 보상하지 않음을 인정합니다.

이 자료는 정보 목적으로만 제공되며, 진료나 치료를 대체해서는 안 됩니다. 구체적인 진단, 치료, 식단 및 건강 질문이 있으면 의사와 상의하세요. 모든 제삼자 자료는 편의로 제공된 것이며, 제삼자 웹사이트에 나오는 상품이나 서비스 혹은 의견을 다비타가 지지하거나 승인하는 것으로 간주해서는 안 됩니다. 제삼자 웹사이트는 다비타가 아니라 제삼자의 개인정보 정책과 사용 약관의 준거를 받습니다. 다비타는 외부 사이트나 모든 연결 링크의 정확성, 합법성 혹은 내용에 대해 책임이 없습니다.



It Starts With You

의료 서비스 리소스

스마트폰으로 QR 코드를 스캔하면 건강 교육, 무료 의료 서비스 툴 등을 찾을 수 있습니다.



다비타 Kidney Smart® 강좌

영어나 스페인어로 면전에서 혹은 온라인 수업을 통해 신장이 어떻게 기능을 하고, 신장 질환이 왜 생기며 그것을 어떻게 관리하는지 알아보세요.

KidneySmart.org



신장 관리 여정

미국 당뇨병 협회 (ADA)로부터 신장 질환을 예방하고 당뇨병과 함께 그것을 관리하는 방법에 대해 배우세요. 기본 검진과 귀하 지역 내 교육 리소스에 대한 정보도 얻을 수 있습니다.

diabetes.org/kidney-care



오늘의 신장 식단 요리책

다비타의 당뇨병(그리고 신장에 큰 무리가 없는) 요리책은 몸에 좋으면서 맛있는 조리법으로 여러분의 식단에 맛을 더해 드립니다!

www.davita.com/diet-nutrition/kidney-friendly-cookbooks



2형 당뇨병 위험 검사

ADA의 60초 검사를 통해 귀하에게 2형 당뇨병 위험이 있는지 알아보세요.

diabetes.org/diabetes-risk-test

당뇨병 자가 관리 교육 및 지원 (DSMES) 서비스

ADA의 DSMES 프로그램이 당뇨가 있어도 잘 살 수 있도록 지식과 기술 그리고 자신감을 가지게 도와줍니다. 프로그램의 당뇨병 관리 및 교육 전문가가 여러분에게 개인적으로 필요한 것에 맞는 실제적인 해법을 찾는 것을 언제든지 도와드릴 수 있습니다.



당뇨병 푸드 허브®

ADA의 당뇨병 푸드 허브는 조리법, 건강 식단 관련 도움말, 상호적인 식단 계획, 장 볼 거리 목록 툴 등과 같이 당뇨병에 큰 무리가 되지 않는 영양 리소스를 찾는 원 스톱 가게입니다.

www.diabetesfoodhub.org



신장 질환 위험 퀴즈

60초 내에 자신이 신장 질환위험이 있는지 알아보세요. 신장 질환이 있는 대부분의 미국인들은 자신에게 질환이 있다는 것을 모릅니다.

www.davita.com/tools/kidney-disease-quiz



연방 승인 의료 센터(FQHC)

보건 자원 및 서비스 행정국(Health Resources and Services Administration)의 의료 센터 프로그램을 통해 근처에 있는 FQHC를 찾아보세요. 여러 도시와 심지어 시골 지역에도 센터가 있습니다. .

findahealthcenter.hrsa.gov



커뮤니티 커넥션

ADA의 커뮤니티 커넥션을 통해 의료 서비스, 정신 건강, 영양 교육 등과 같이 지역에 있는 당뇨병 리소스를 찾아보세요.

diabetes.findhelp.com

전문가에게 물어보세요 Q&A

ADA의 Q&A 시리즈(온라인과 전화로 제공됨)는 당뇨병 전문가에게 건강한 생활 습관 해법, 영양, 스트레스 관리, 활동적인 삶과 같은 주제에 대해 질문을 실시간으로 할 수 있는 기회를 줍니다.

정보 센터

ADA 직원에게 당뇨병 정보, 리소스 그리고 지역 프로그램에 대해 직접 물어보세요.

올랜도 지역 리소스



건강한 노화 워크숍

이런 수업은 무료이고 노인이 건강하고 활기차게 살도록 도와줍니다. 또한, 낙상을 피하고 건강 문제를 관리하는 방법도 알려줍니다.

agingresources.org/services/healthy-aging



올랜도 주택 당국

안전한 적정 가격의 거주지를 찾는 가족, 노인 그리고 장애가 있는 이들 지원.

<https://www.orlandohousing.org>



올랜도 전국 정신 질환 연맹

귀하나 가까운 다른 사람이 정신 건강 문제로 힘들어하면, 올랜도 전 국 정신 질환 연맹 (NAMIGO)이 도와줄 수 있습니다. NAMIGO 는 정신 질환이 있는 이들과 그 가족에게 무료 프로그램 및 서비스를 제공합니다. 연맹은 다음 면에서 도움을 줍니다.

- 정신 건강에 대해 아는 것
- 이해하는 사람들의 지원을 받기
- 어려움에 대처하는 방법 찾기

namigo.org/free-reduced-clinics-for-mental-health



컴포트 라이드 교통

의원, 재활 센터, 특수 치료 센터, 영상 촬영 센터, 진단 센터, 피검사실, 약국, 어시스티드 리빙 시설, 양로원과 같은 의료 약속에 오고 갈 때 이용할 수 있는 교통편을 알아보세요.

www.comfortride.info/medical-transportation.html



정규 의료 교통편

메디케이드 수혜자는 모든 병원 약속에 가는 교통편을 찾을 수 있습니다.

www.mtm-inc.net/floridaffs



중부 플로리다 세컨드 하비스트 푸드 뱅크

식품 찾기(Food Locator)를 사용해 근처에 있는 안전한 적정 가격의 식품을 찾으세요.

www.feedhopenow.org/site/SPageServer/?pagename=need_food



플로리다주 국립 신장 재단

신장 질환을 예방하고 개인과 가족의 건강을 증진시키려고 노력하는 자발적인 보건 기구인 국립 신장 재단에서 신장 건강 교육과 자료를 찾으세요.

kidneyfl.org



더 상세한 내용을 알고 싶으면 communityhealth.davita.com/ko/ 으로 가세요.

QR 코드를 사용하면 휴대폰에서 자료를 볼 수 있습니다. iPhone 및 Android 휴대폰의 경우, 카메라를 열고 스캔한 후 표시되는 링크를 클릭하세요. QR 코드를 스캔하면 해당 자료를 이용했음을 알리는 것입니다. QR 코드에서 제공하는 자료를 반드시 볼 필요는 없습니다. DaVita 기기 및 네트워크를 사용하여 자료를 직접 탐색할 수 있습니다. QR 코드를 스캔함으로써 귀하는 개인 기기 또는 DaVita 네트워크가 아닌 다른 네트워크에서 자료에 접근하여 발생하는 모든 비용을 DaVita가 보상하지 않음을 인정합니다.

이 자료는 정보 목적으로만 제공되며, 진로나 치료를 대체해서는 안 됩니다. 구체적인 진단, 치료, 식단 및 건강 질문이 있으면 의사와 상의하세요. 모든 제삼자 자료는 편의로 제공된 것이며, 제삼자 웹사이트에 나오는 상품이나 서비스 혹은 의견을 다비타가 지지하거나 승인하는 것으로 간주해서는 안 됩니다. 제삼자 웹사이트는 다비타가 아니라 제삼자의 개인정보 정책과 사용 약관의 준거를 받습니다. 다비타는 외부 사이트나 모든 연결 링크의 정확성, 합법성 혹은 내용에 대해 책임이 없습니다.



건강 검진을 하면 귀하의 피나 소변 혹은 신체 조직을 보고 건강 상태가 어떤지 알 수 있습니다. 검사 결과에 대해 의사에게 물어보고 싶으면 다음과 같은 질문을 하면 됩니다.

건강 검진이 왜 중요한가요?

의사가 귀하에 대해 다음 사항을 알아내는 데 검진이 도움이 됩니다.

- 귀하가 건강한 지 알아내는 데
- 더 커지기 전에 작은 문제가 있으면 찾아내는 데
- 현재 귀하의 진료 계획이 괜찮은지 알아내는 데
- 귀하의 약, 식단 혹은 운동 일정에 변화가 필요한지 아는 데



의사에게 무슨 질문을 해야 되나요?

어떤 검사를 받았는지 알고 싶으면:

- 이 검사가 무엇을 알아보는 건가요?
- 이 검사가 왜 저한테 필요한가요?



다음 단계에 대해 알고 싶으면:

- 더 좋은 결과가 나오게 하려면 어떻게 해야 하나요?
- 음식이나 운동 아니면 약을 바꿔야 하나요?
- 치료가 필요한가요?



추후 단계 준비를 하고 싶으면:

- 언제 다시 검사를 받아야 하나요?
- 이런 검사를 얼마나 자주 받아야 하나요?
- 제 상태를 추적하려면 어떻게 해야 하나요?

의사 진료 관련 도움말:

가족이나 친구를 데리고 가세요. 그분들이 여러분이 다음을 할 때 도움이 됩니다.

- 질문할 때
- 중요한 사안을 적을 때
- 의사가 하는 말을 기억할 때

영어가 아니라 다른 말로 이야기하고 싶으면 통역자가 필요하다고 의사에게 말하십시오.



어디서 추가 정보를 얻을 수 있나요?

건강 유지에 대한 추가 정보를 원하면 다음으로 가세요: communityhealth.davita.com/ko/

QR 코드를 사용하면 휴대폰에서 자료를 볼 수 있습니다. iPhone 및 Android 휴대폰의 경우, 카메라를 열고 스캔한 후 표시되는 링크를 클릭하세요. QR 코드를 스캔하면 해당 자료를 이용했음을 알리는 것입니다. QR 코드에서 제공하는 자료를 반드시 볼 필요는 없습니다. DaVita 기기 및 네트워크를 사용하여 자료를 직접 탐색할 수 있습니다. QR 코드를 스캔함으로써 귀하는 개인 기기 또는 DaVita 네트워크가 아닌 다른 네트워크에서 자료에 접근하여 발생하는 모든 비용을 DaVita가 보상하지 않음을 인정합니다.

의료 관련 질문은 의사에게 하십시오. 의료 비상시 9-1-1에 전화하거나 응급실로 가십시오.

