



## 인슐린 사용지침

### 적절한 인슐린 양 알기

여기에 환자 라벨을 부착하십시오

### 연락해야 할 때

다음과 같은 경우, “연락처” 아래에 체크된 사람이나 병원으로 전화하십시오:

- 3회의 혈당 검사에서 \_\_\_\_\_ 미만의 수치가 나온 경우
- 혈당 검사 중 1회라도 70미만의 수치가 나온 경우
- 다른 질문이 있는 경우

### 연락처

담당 주치의 또는 당뇨 의료 제공자:  
성명: \_\_\_\_\_ 전화: \_\_\_\_\_

당뇨병 치료 센터: 206.598.4882

Nancy C. Smith, ARNP: 206.598.4442

Heather Lien, ARNP: 206.598.9023

평일 이용시간: 오전 9시부터 오후 4시까지 **긴급한 도움이 필요하시면, 911에 전화하십시오.**

이름: \_\_\_\_\_

날짜: \_\_\_\_\_

자신의 혈당 목표: \_\_\_\_\_

### 혈당 검사하기

핑거스틱 혈당 검사를 하루에 4회(각 식사 전 및 취침 전) 실시합니다.

### 장시간 작용형(Long-Acting) 인슐린 사용지침

- 80이 넘는 혈당치를 가진 환자에게 투여합니다.
- 취침 전 혈당치가 100 미만인 경우, 저혈당을 방지하기 위해 단백질과 전분이 든 간식(예: 참치 샌드위치 1/2개)을 먹습니다.
- **피하 조직으로 투여합니다(피부 아래 지방조직으로):**

인슐린 유형	아침식사 전	점심식사 전	저녁식사 전	취침 전

단시간 작용형 인슐린 사용법은 2페이지를 보십시오.

## 단시간 작용형 인슐린 사용법

- 음식 섭취 15분 전에 피하 조직으로 투여:
  - 리스프로(Lispro [Humalog]) 인슐린
  - 아스파트(Aspart [Novolog]) 인슐린
- 단시간 작용형 인슐린 용량을 적어도 **3 시간 간격**으로 복용하십시오.
- 아래 표를 사용하여 자신의 혈당 수치를 기준하여 단시간 작용형 인슐린의 주입량을 알아보십시오.

혈당	아침식사 전	점심식사 전	저녁식사 전	취침 전 또는 공복
70 이하	인슐린 투여 없음. 주스 4온스를 마십니다. 15분 후 혈당을 다시 검사합니다. 혈당이 100 이상이 될 때까지 반복한 후, 식사를 합니다.			
71에서 99까지	_____ 개	_____ 개	_____ 개	_____ 개
100에서 150까지	_____ 개	_____ 개	_____ 개	_____ 개
151에서 199까지	_____ 개	_____ 개	_____ 개	_____ 개
200에서 249까지	_____ 개	_____ 개	_____ 개	_____ 개
250에서 299까지	_____ 개	_____ 개	_____ 개	_____ 개
300에서 349까지	_____ 개	_____ 개	_____ 개	_____ 개
350에서 399까지	_____ 개	_____ 개	_____ 개	_____ 개
400 초과	_____ 개	_____ 개	_____ 개	_____ 개
	1페이지에 표시된 번호로 연락하십시오.	1페이지에 표시된 번호로 연락하십시오.	1페이지에 표시된 번호로 연락하십시오.	1페이지에 표시된 번호로 연락하십시오.

### 질문이 있습니까?

귀하의 질문은 중요합니다. 질문이나 우려 사항이 있으시면 담당 의사나 의료진에게 연락해 주십시오.

도움을 받을 곳에 대한 안내는 이 자료의 1 페이지를 보십시오.

### 추적 방문

- 퇴원하고 \_\_\_\_\_ 주 후에 후속 방문을 할 수 있도록 예약을 하십시오. 이 예약은 \_\_\_\_\_ 클리닉 방문 예약입니다.
- 방문 시, 혈당 기록을 가져 오십시오.



# Insulin Instructions

*Knowing how much insulin to take*

Place patient label here

## When to Call

Call the person or clinic checked under “Who to Call” below if:

- 3 of your blood glucose checks are less than \_\_\_\_\_
- Any blood glucose check is less than 70
- You have any other questions

## Who to Call

Your primary or diabetes care provider:

Name: \_\_\_\_\_ Phone: \_\_\_\_\_

Diabetes Care Center: 206.598.4882

Nancy C. Smith, ARNP: 206.598.4442

Heather Lien, ARNP: 206.598.9023

Call weekdays 9 a.m. to 4 p.m. **If you need urgent help, call 911.**

Your name:

\_\_\_\_\_  
Date:

Your goal blood glucose:  
\_\_\_\_\_

## Checking Your Blood Glucose

Do a fingerstick blood glucose check 4 times a day – before each meal and at bedtime.

## Long-Acting Insulin Instructions

- Give for blood glucose higher than 80.
- If your blood glucose is less than 100 at bedtime, eat a snack with protein and starch, such as ½ tuna sandwich, to prevent low blood glucose.
- Inject *subcutaneously* (into the fatty tissue under your skin):

Insulin Type	Before Breakfast	Before Lunch	Before Dinner	Before Bed

**See page 2 for fast-acting insulin instructions.**

## Fast-Acting Insulin Instructions

- Inject subcutaneously 15 minutes before eating:
  - Lispro (Humalog) insulin
  - Aspart (Novolog) insulin
- Take your fast-acting insulin doses at least **3 hours apart**.
- Use the table below to know how much fast-acting insulin to inject based on your blood glucose level.

Blood Glucose	Before Breakfast	Before Lunch	Before Dinner	Bedtime or Not Eating
70 or lower	<b>No insulin. Drink 4 ounces of juice.</b> Recheck your blood glucose in 15 minutes. Repeat until your blood glucose is above 100, and then eat your meal.			
71 to 99	_____ units	_____ units	_____ units	_____ units
100 to 150	_____ units	_____ units	_____ units	_____ units
151 to 199	_____ units	_____ units	_____ units	_____ units
200 to 249	_____ units	_____ units	_____ units	_____ units
250 to 299	_____ units	_____ units	_____ units	_____ units
300 to 349	_____ units	_____ units	_____ units	_____ units
350 to 399	_____ units	_____ units	_____ units	_____ units
Above 400	_____ units <b>Call the number checked on page 1.</b>	_____ units <b>Call the number checked on page 1.</b>	_____ units <b>Call the number checked on page 1.</b>	_____ units <b>Call the number checked on page 1.</b>

### Questions?

Your questions are important. Call your doctor or healthcare provider if you have questions or concerns.

See page 1 of this handout for who to call for help.

### Follow-up Visit

- Schedule a follow-up appointment for \_\_\_\_\_ weeks after you leave the hospital. This appointment will be at the \_\_\_\_\_ clinic.
- Bring your blood glucose records to this appointment.