

당뇨인은 당뇨카드를 꼭 휴대해야 한다

장은진 (약사)

당뇨환자가 생활하다보면 여러가지 어려운 상황에 부딪치는 경우가 많이 있다. 그 중에서도 당뇨병의 가장 흔한 합병증 중 하나인 저혈당증이 다수를 차지한다.

저혈당증인지도 모르고 현기증으로 길가에 쓰러지거나 공복감, 가슴 두근거림, 손발떨림 등의 증상으로 갑자기 당황하게 된다. 지나가던 행인이 도와주고 싶어도 무엇이 잘못되었는지 몰라서 당황하는 경우가 많이 있는데 이럴때를 대비하여 당뇨인 휴대카드를 소지하고 다닌다면 응급처리를 즉시 받을 수 있을 것이다.

저혈당증이란 당뇨병의 가장 흔한 합병증 중의 하나로 정상인은 혈당이 40mg% 이하 일 때, 저혈당이라고 하는데 당뇨인에게서는 보통 저혈당의 임상증상이 나타나는 경우를 말한다.

당뇨인에게서는 사람에 따라서 각기 저혈당이 나타날 때의 혈당이 달라서 어느 수치로 한

정하여 저혈당이라고 이야기하지는 않는다. 이 저혈당은 당 조절이 잘 되고 있는 당뇨인에게서 흔히 나타나는 증상으로 크게 당황하거나 두려워할 필요는 없으나 항상 저혈당에 대비하여 대비용품과 응급처치법을 익혀두어야 한다.

저혈당의 원인은 인슐린의 작용이 과다하게 일어났기 때문으로 세분하여 보면

- 1) 인슐린의 농도가 높은 경우(인슐린 과량주사, 운동으로 인한 인슐린 흡수 촉진, 주사부위가 따뜻하거나 문질러서 인슐린의 흡수가 촉진, 인슐린과 결합하는 항체의 변화)
- 2) 식사를 거르거나, 위장에서 영양분의 흡수가 잘되지 않는 경우
- 3) 운동을 과다하게 하거나, 중한 노동을 한 경우 등이 있다.

저혈당 대비 응급처치 알아둬야



인슐린을 다량 주사한 경우는, 인슐린량을 잘못계산하여 주사 맞는 경우, 또 혼합하여, 인슐린을 사용할 경우, 속효성과 중간형 인슐린을 잘못 계산하여 속효성을 많이 맞아 혈당이 내려가는 경우도 있다.

또 운동시 인슐린의 주사부위를 많이 사용하는 운동을 하는 경우 인슐린의 흡수가 촉진되어 일시적으로 인슐린의 농도가 빨리 증가되어 저혈당이 올 수 있다. 식사를 하지 않았거나, 예정시간 보다 늦어졌을때 저혈당이 잘 나타나는 경우가 있다.

이런 원인으로 인하여 일어나는 주요 자각 증상으로는 몸이 나른하며 기분이 좋지 않고, 방향감각 손실, 경련, 혼수 등이 있다. 자세하게 나열해 보면, 식은땀, 허약감, 떨림, 어지러움, 공복감, 시력장애, 심계항진, 혼동, 두통, 감각이상, 무의식, 메스꺼움, 경직, 불안정, 흥도, 언어변화, 청력변화, 오한, 신경질, 이탈감, 호흡곤란, 입안건조 등으로 표현된다.

저혈당중에서도 한밤중에 저혈당증이 나타나는 경우가 있는데, 잠이 깨지 않고 지속되면 상당히 위험하다.

또 한 밤중에 아이가 경련을 하였거나, 아침에 깨올때 경련을 할 경우에는 한 밤중에 저혈당이 있었음을 암시하는 것으로, 이때 저혈당 증상으로 잠에서 깨어나 음식을 먹는다면 저혈당에서 벗어날 수 있다. 정상인에서도 하루 중 혈당은 새벽 2~4시 사이가 가장 낮다. 그

러므로 당뇨조절을 이상적으로 하기 위해서는 새벽

2~4시에 혈당검사를 시행하는 것이 좋다.

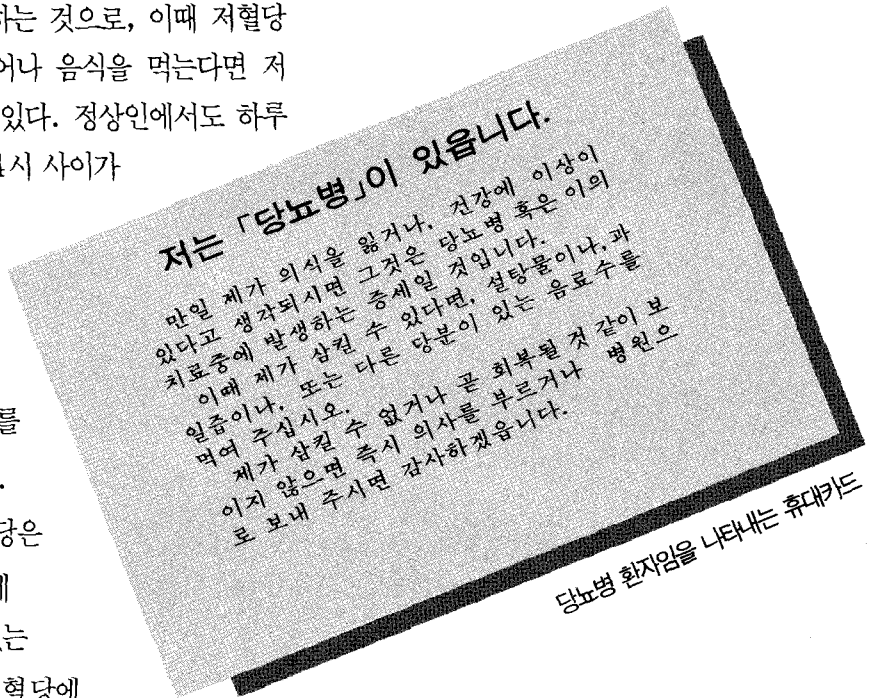
심하지 않은 저혈당은 고혈당을 치료하는데 나타나는 피할 수 없는 과정이나 더 심한 저혈당에 빠지지 않도록 항상 주의를 하여야 한다.

또 운동은 당뇨병 치료에 식사요법과 함께 필수적이나 저혈당을 초래하는 경우가 많이 있다.

당뇨카드 휴대는 필수적

운동으로 인한 저혈당은 인슐린의 작용이 최고에 달한 시간에 운동을 실시하는 경우나, 식사나 간식을 하지 않고 운동을 하는 경우에

흔히 일어난다. 운동으로 인한 저혈당을 예방하려면 운동시간을 인슐린 최대 작용시간을



피하고 아니면 운동시간을 그대로 할 경우는 인슐린량을 감소 시키거나, 운동전 추가로 음식을 좀 더 섭취한다.

심하지 않은 저혈당으로 본인이 의식이 있는 경우는 설탕물, 주스, 사탕, 초코렛 같은 것을 먹으면 다시 혈당이 올라간다. 그리고 가족들도 이러한 당뇨지식을 습득하여 환자가 응급시에는 먹는 것을 줄 수 있어야 한다.

또 의식이 없는 경우 글루카곤을 주사하면 15~30분이 지나서 혈당이 다시 증가하게 된다. 이렇게 하여 의식이 돌아오면 구토증상이

없을시는 탄수화물과 단백질 음식을 섭취하도록 한다.

만약 심한 저혈당이 있을 후 다른 후유증이 올 수도 있는데 대개는 일시적으로 장애가 온 후 회복되기도 하나 어떤때는 중추신경계에 저혈당으로 인한 뇌기능장애가 생기며 갑작스럽고 심한 저혈당은 회복될 수 없는 뇌손상을 초래시키기도 한다.

결론적으로 저혈당은 인슐린 주사를 맞는 경우나, 인슐린의존형 당뇨병 소아인 경우 자주 일어나는 것으로 혈당조절을 엄격히 할 수록 저혈당이 생길 빈도가 높다.

그렇다고 혈당 강하제를 먹는 환자가 저혈당이 안 생기는 것은 아니다. 이 약물도 여러 가지 원인으로 저혈당을 초래할 수 있으므로, 인슐린 주사 때와 같은 주의를 요한다.

저혈당은 그 증상이 나타났을 때는 다른 사람에게 오해를 사거나 기피를 당하는 경우가 생기므로 저혈당에 대한 지식을 미리 습득하고, '나는 당뇨병 환자입니다, 제가 의식이 없을 때는 주머니 사탕을 먹여주시고……'라는 내용의 당뇨카드나 목걸이를 휴대해야 한다. 또 병원과 긴급연락처가 적힌 카드를 소지하여 항상 언제 어디서나 응급비상시에 도움을 받을 수 있도록 휴대하는 것은 물론 저혈당 대비용품도, 꼭 소지하여 항상 저혈당에 대한 만반의 대비를 하여야겠다.

소아당뇨인을 위한 해/외/펜/팔

월간당뇨가 특별기획으로
소아당뇨인을 위한 해외펜팔을
추선합니다.

세상에 나혼자라고 생각하지 마십시오.

지금 이 시간에도 세상에는 우리가 상상도
하지 못할 엄청난 일들이 벌어지고 있습니다.

그런 일들이 궁금하지 않으십니까.

내가 월간당뇨를 보고 있는 지금 이순간에
바다 건너 지구 반대편에서는 어느 누가 무슨
일을 하고 있을까요.

생각만으로도 흥분되지 않으십니까.

이제 월간당뇨가 청소년을 위한 연중기획으로
<소아당뇨인 펜팔> 행사를 개최합니다.

사랑과 우정, 그리고 소아당뇨병이라는

공통된 과제속에서 세계속의 자신으로 멋진 꿈을
키워 보십시오. 거리의 장벽, 언어의 장벽은
월간당뇨가 함께 뛰어넘겠습니다.

참가대상은 20대 미만의 소아당뇨인이면 누구나
가능하며 전화(02)743-9482로 연락하시면
됩니다.

여러분 앞에 지금 미지의 세계가 펼쳐집니다.

