

# 당뇨병의 치료 : 응급시 관리방법 및 검사

당뇨병 치료의 목표는 정기검사를 통한 혈당의 정상화 유지

## 차례

1. 저혈당의 증상
2. 저혈당의 치료와 예방
3. 요당 검사
4. 혈당검사
5. 몸무게의 기록
6. 합병증검사

당뇨라는 것은 다른 병과는 달리 완치라는 개념이 아닌 반치라는 개념으로 규정 지을 수 있다. 또한 아직까지 확실하게 밝혀진 치료법도 없는 실정이다. 따라서 여러가지 근거없는 치료법이나 성분을 알 수 없는 약제들이 우리 당뇨인들을 혼란스럽게 하고 있다. 이에 월간 당뇨에서는 당뇨전문지로서 이런 현실을 직시하고 당뇨인들에게 알차고 정확한 지식을 전달하고자 당뇨병상식이라는 고정란을 설정해 앞으로 당뇨란 무엇인가 하는 기본 개념부터 시작하여 당뇨합병증까지 광범위하고 폭넓게 다룸으로써 당뇨를 잘 관리할 수 있도록 하는데 도움을 주고자한다. 편집자 주

**혈** 당은 혈액 100cc중에 0.07~0.1g 즉 70~100mg가량은 늘 포함되어 있어야 한다. 70mg이하로 떨어지는 경우를 저혈당이라 말하며, 50~60mg이하로 떨어지면 저혈당 증세가 일어난다.

인슐린이나 내복약으로 치료하고 있던 사람이 어떤 이유로 식사가 늦어지거나 식사를 못했을 경우, 또는 보통때 보다 심한 운동을 하든지하면 혈당이 지나치게 떨어져서 저혈당 증세를 일으키게 된다. 또한 지나친 분량의 인슐린이나 내복약을 썼을 경우에도 마찬가지이다.

뇌와 척수의 에너지는 포도당으로 얻어지며, 혈당이 떨어지면 뇌의 작용이 둔해져서 여러가지 증세가 나타난다.

## 1. 저혈당의 증상

당뇨병치료를 받고 있는 사람이 공복때 심한 공복감(허기짐), 탈력감(기운빠짐), 떨림, 동계(심장이 뛰), 식은땀같은 증상이 나타나면 저혈당을 먼저 의심하여야 한다. 혹은 공복때에 화를 잘 내거나, 공연히 기분이 나빠지거나, 머리가 아프거나, 눈이 안보이거나, 불안해지거나

갑자기 성격이 변한 듯한 언행을 할 때에는 저혈당인 경우가 많다.

저혈당이 심해지면 구역, 구토를 일으키고, 의식이 점점 몽롱해지고, 손발의 경련을 일으키고, 드디어는 의식불명 내지는 혼수상태에 빠지게 된다.

저혈당이 10시간 이상 계속하면 비록 생명은 유지하더라도 뇌조직에 영양이 끊기므로 변성한다. 이렇게 되면 혈당은 정상으로 돌아온다고 하여도 뇌는 활동을 못하게 된다. 중증인 때는 의식을 회복하지 못해 채 이른바 식물인간(植物人間)이 되고 마는 경우도 있다.

## 2 저혈당의 치료와 예방

저혈당은 매우 위험한 상태이며, 당뇨병치료는 높아진 혈당을 떨어뜨려야 하는 것이므로 얼핏 혈당을 될수록 낮추어야 하는 것으로 여기기 쉬우나 이것은 매우 위험한 생각이다. 당뇨병치료의 목표의 하나는 혈당의 정상화에 있는 것이다.

저혈당의 치료는 서둘러야 하며, 빨리 발견하면 식사나 주스, 설탕물등으로 곧 회복된다. 만일 늦어져서 의식을 잃게 되면 포도당주사를 맞아야 하는 경우가 생기는데 인슐린주사나 내복약으로 치료받는 삶은 늘 집안에 손쉽게 먹을 수 있는 당분이 들어있는 음식물, 예컨대 비스킷, 과일, 우유, 빵, 주스, 설탕 등을 준비해 두어야 한다.

저혈당에 대하여는 예방이 제일이며, 그것을 위하여는 몇가지 주의 사항을 지킬 필요가 있다.

- ① 인슐린이나 내복약의 분량과 사용시간을

철저하게 지킬 것.

② 식사시간을 꼭 지킬 것, 식사를 못하게될 경우에는 인슐린이나 내복약량을 줄일 것(의사의 지시에 따르면 더욱 안전)

③ 운동은 공복때를 피할 것. 만일 한다면 반드시 먹을 것을 준비하여 필요에 따라 조금씩 먹으면서 운동할 것.

④ 외출할 때는 반드시 설탕을 휴대할 것(베드슈가 3봉지 이상).

⑤ 당뇨회원증이나 당뇨수첩을 늘 몸에 지닐 것(특히 의식을 잃었을 때 필요함).

당뇨병이 난치병인 것은 체질과 관련하여 일어나는 질병이기 때문이다. 자기가 가지고 있는 이 체질을 건강한 상태로 잘 조정해 두는 것이 무엇보다도 중요하며, 당뇨병때문에 생기기 쉬운 여러가지 합병증은 당뇨병을 조절하지 않고 고혈당인체로 내버려두면 반드시 나타나게 마련이다.

당뇨병에는 인슐린이 부족하여 있으므로 이것을 정상상태로 이끌려고 여러가지 방법을 써 봐야 한다. 이것만 뜻대로 잘 된다면 합병증도 잘 일어나지 않게 되어 건강한 사람과 같은 사회활동을 할 수 있다.

당뇨병을 잘 조절하는데도 몇가지의 정기적 검사가 꼭 필요하다. 즉 소변검사, 당화 헤모글로빈검사, 심전도, 몸무게, 방사선검사 등이다. 이런 검사는 적어도 1년에 한두번, 혹은 필요에 따라서는 더욱 자주 검사하여야 한다.

## 3 요당검사

당뇨병치료를 시작하여 혈당이 잘 조절될 때까지의 한동안은 요당검사를 자주 시행할 필요

가 있다. 식사요법이나 내복혈당강하제를 쓸 경우에는 아침공복때와 매식후 2시간의 하루 4회, 인슐린주사요법을 쓸 경우에는 아침공복때와 매식사 직전의 공복때 등 하루 4회의 요당 검사를 시행하는 것이 보통이다.

대체로 요당이 공복때 (-), 식후(+)의 정도로 나타나면 혈당조절이 잘된 것으로 볼 수는 있으나, 요당이 양성으로 되려면 혈당이 대략 200mg/100mg이상으로 높아져야 하므로 요당이 (-)라고 하더라도 반드시 혈당이 정상화 되었다고는 볼 수 없다.

또한 인슐린이나 내복혈당강하제로 치료할 때는 요당이(-)이면 저혈당 때문이 아닌지 한번 의심해 보는 것이 좋다.

그러므로 요당검사성적으로만은 혈당을 올바르게 조절할 수 없는 것이다.

#### 4. 혈당검사

당뇨병은 완전치유가 잘 안되는 질병이어서 평생 치료내지 관리해야 하는 만성병이다.

치료않고 내버려 두면 고혈당을 일으키고 고혈당상태가 오래 지속하면 신경합병증, 혈관합병증 및 감염증등 같은 여러가지 합병증이 생기게 되며, 당뇨병으로 고생하고 오래 살지 못하는 것은 이들 합병증 때문이다.

이러한 합병증들을 미리 막거나 이미 생긴 합병증의 악화를 멈추는 데는 혈당을 정상상태 가깝게 유지시키는 방법밖에 없다.

당뇨병환자의 혈당은 매우 변동이 심한데, 그것은 인슐린작용의 부족으로 말미암아 혈당 조절작용이 흐트러졌기 때문이다.

당뇨병을 치료한다는 것은 혈당을 잘 조절하

여 건강한 사람의 것과 거의 같게 만든다는 뜻이다.

혈당을 조절하는 방법으로 오늘날 행하여지는 것이 식사요법, 운동요법, 내복혈당강하제 및 인슐린주사요법등 이다.

위에서 말한 바와 같이 혈당량은 변동이 심한 것이기 때문에 이것을 늘 일정하게 건강인의 것과 같이 유지시킨다는 일은 매우 어렵다. 그렇다면 어떻게 하면 좋을까. 혈당량을 자주 측정하는 수 밖에 없다.

지금까지는 혈당측정방법이 어렵고 특수한 시설이 필요했기 때문에 큰 병원의 검사실에서만 실시하여 왔다.

그러나 현재는 눈부신 의학발전의 혜택으로 혈당을 측정하는 기계가 간편하고 값도 싸며 누구나 손쉽게 다룰 수 있어서 당뇨인 자신의 손으로 혈당의 자기측정을 시행할 수 있게 되었다.

그리하여 최근에는 여러 선진국가에서는 혈당을 자기 스스로 측정하면서 당뇨병을 관리하는 방법이 점차로 활발해 지고 있다.

혈당검사의 회수와 간격은 당뇨병상태에 따라 다르며, 일반적으로 치료초기에는 1주간격으로 아침공복때와 아침식사 2시간뒤의 혈당검사로 혈당조절의 기준으로 삼고 있으나, 혈당이 높을수록 간격을 더 좁히고 하루중의 검사회수도 늘릴 필요가 있다.

특히 내복혈당강하제나 인슐린 요법을 실시하고 있을 때에는 저혈당에 조심하여야 하며 저혈당증세 비슷한 증상이 일어나면 곧 혈당검사로 확인하여야 한다.

社 告

## 독자 여러분의 목소릴 듣고 싶습니다!

월간당뇨는 당뇨인 및 그 가족, 관련 전문인의 대화의 광장이고자 합니다.

당뇨를 관리하면서 겪은 체험수기나 병상 일기 등 당뇨에 관한 어떤 이야기도 정성껏 받아 실어드리겠습니다.

또한 당뇨인을 곁에서 지켜보고, 돌보고 있는 가족 및 의사, 간호사, 약사, 영양사 등 의료인들의 다양한 목소리도 기다리고 있습니다.

당뇨와 직접적인 관련이 없는 일반 수필이나, 산문 및 시 등도 보내주시면 정성껏 실어드리겠습니다.

팩스나 우편을 통해 보내주시면 게재후 소정의 원고료와 함께 월간당뇨에서 발행하는 각종 서적과 당뇨관리용품 등을 사례로 보내드리겠습니다.

● 보낼 곳 : 월간당뇨 편집실

☎ ☎ ☎ - ☎ ☎ ☎

서울시 종로구 동숭동 1-49 동숭빌딩 4층  
사단법인 한국당뇨협회

전화 : 743-9482~3 팩스 : 745-0349

### 5. 몸무게의 기록

몸무게의 측정도 중요합니다. 체중계를 집에 장만해 가지고 때때로 달아보아야 한다. 다는 시간을 일정하게 하는 것이 좋으며, 몸무게가 불어나는 것은 지나치게 먹는 까닭이므로 식사를 조심할 필요가 있다.

거꾸로 몸무게가 줄어드는 것은 당뇨병이 악화되어 소변으로 당이 빠져나가든지 아니면 너무 적게 먹어서인지를 구별해야 한다. 이밖에도 암이나 결핵에 걸려도 몸무게가 줄 수 있다.

### 6. 합병증검사

눈에 별반 이상이 없는 사람일지라도 1년에 1, 2회는 안저검사를 받을 필요가 있다. 망막에 작은 출혈이 있을 때에는 아무것도 느끼지 못하며, 혈압이나 요단백도 마찬가지로 잘 모르고 지나기 쉽다.

심장의 상태를 알기 위해서 1년에 1, 2회 심전도를 검사해야 하며 동맥경화를 촉진하는 혈중지방(콜레스테롤, 중성지방), 혈당조절효과의 지표가 되는 당화혈색소(HbA1)의 측정도 1년에 2, 3회 시행해야 한다. 이밖에도 내복혈당강하제를 오래 쓸 때에는 간기능검사도 가끔 해둘 필요가 있다.