



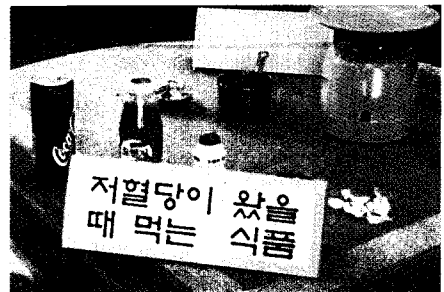
## 저혈당 관리

당뇨인이려면 저혈당에 이르렀을 때 빠른 대처가 필요하다. 이번달은 지난달에 이어 저혈당의 치료방법에 대해 알아보았다.

### 저혈당의 치료방법

#### ◎ 혈당이 70mg/dl 이하인 경우

휴식을 취하고 의식이 있을 때는 10~15g의 당질을 섭취한다. 음식섭취 10~15분후 다시 혈당측정을 해야한다. 저혈당 조절후 혈당은 80~130mg/dl범위로 유지한다.



### 저혈당 응급식품의 예

혈당수치	간식양
100mg/dl이하	단백질, 탄수화물이 포함된 스낵류(곡류군 1교환단위 + 저지방 치즈)와 우유 한잔 또는 과일 1교환단위
101~180mg/dl	단백질, 탄수화물이 포함된 스낵류(곡류군 1교환단위+ 저지방 치즈)
180mg/dl이상	간식을 먹지 말고 가벼운 운동을 한 후 잠자도록 한다

#### ◎ 당분 섭취후 10~15분후 만약 혈당이 80mg/dl이하인 경우

- 1시간 내에 식사할 수 있을 경우, 10~15g의 당질을 섭취한다.
- 1시간 후에 식사 할 수 있을 경우, 복합당질과 단백질이 있는 식품을 섭취한다.

예) · 우유 1/2컵+식빵 1쪽 또는 비스킷 5개 또는 꿀 1개


· 꿀 1/2개+식빵 1쪽 또는 인절미 3개

◎ 의식이 없을 경우에는 기도가 막힐 수 있으므로 음식을 먹이려 하지 말고 빨리 병원으로 후송한다. 일반적으로 의식이 없을 경우에는 50% 포도당 용액 20~50cc를 1~3분에 걸쳐 정맥 주사하거나 글루카곤 1mg을 근육 또는 피하주사로 치료받는다.

## 야간 저혈당

중증 저혈당 증상의 50% 이상이 야간에 발생한다. 야간 저혈당은 여러가지 이유로 발생하게 되는데 첫째, 잠자는 동안에 많은 환자들이 저혈당 초기 경고증상을 미처 깨닫지 못하기 때문이다. 둘째, 인슐린 필요량이 새벽보다 자정과 새벽 3시 사이에 낮아지기 때문이다. 셋째, 저녁식사 전에 맞는 중간형 인슐린이 동트기 전에 상대적 고인슐린혈증을 일으킬 수 있기 때문이다. 그러므로 잠자기전 혈당을 측정하여 혈당농도에 따라 간식을 섭취함으로써 야간 저혈당의 발생을 예방할 수 있다.

### ◎ 야간 저혈당증의 예방 지침

- 취침전 혈당을 규칙적으로 측정하여 목표혈당 범위(100~140mg/dl)를 유지하도록 한다.
- 잠자기전 혈당수치에 따라 간식을 섭취한다.
- 야간 저혈당증이 반복되면 새벽 3시에 혈당을 측정한다.
- 낮에 운동량이 많았거나 음식 섭취량이 적었거나 혹은 인슐린 용량 조절을 한 날에는 새벽 2~3시에 혈당을 측정한다. 

### 저혈당증에 대한 점검

- ◎ 자신이 저혈당증에 대한 지식과 자신의 위험인자를 평가할 수 있다.
- ◎ 당뇨병 인식표와 단순당을 소지해야 한다.
- ◎ 급격한 혈당의 감소는 저혈당 증상을 발생시킬 수 있으므로 자기혈당측정을 통해 혈당수치를 확인한다.
- ◎ 저혈당증 발생 여부를 아래와 같이 상세히 적고, 병원 방문시 가져간다.
  - 발생 날짜, 시간, 장소 \_\_\_\_\_
  - 저혈당 증상의 정도와 혈당수치 \_\_\_\_\_, \_\_\_\_\_ mg/dl
  - 저혈당 발생 원인 \_\_\_\_\_
  - 저혈당 증상 치료의 필요성에 대한 인지능력 \_\_\_\_\_
  - 섭취한 음식물의 종류와 양 \_\_\_\_\_
  - 저혈당증의 후유증 \_\_\_\_\_
- ◎ 심한 저혈당증 후에는 기능성 있는 부정적인 정신·사회학적 후유증에 대한 평가가 필요하다.
  - 마음의 상처 정도 \_\_\_\_\_
  - 재발에 대한 두려움 \_\_\_\_\_
  - 저혈당 예방법 \_\_\_\_\_

拔萃 - <http://www.kadne.or.kr>