

## 자가혈당측정

# 혈당측정은 꼼꼼히

건강한 사람은 큰 변화 없이 일정하게 혈당을 유지하지만, 당뇨병에 걸리면 하루에도 몇 번씩 혈당이 오르내리기를 반복한다. 자가혈당측정은 혈당의 변화에 대비하여 집에서 간편하게 혈당을 측정할 수 있는 방법이다. 혈당을 측정함으로써 혈당의 변화를 파악할 수 있고, 혈당을 적절하게 조절하여 나아가 합병증을 예방할 수 있다. 혈당측정을 해야 하는 이유는 각 개인마다 먹는 약이나 인슐린, 음식이나 운동에 따른 혈당의 변화 정도가 다르기 때문에 혈당측정을 통해 스스로 혈당치를 조절할 수 있는 방법을 터득해야 한다. 더불어 혈당변화에 대한 지식을 쌓고 전반적인 당뇨관리에 대해 자신감을 얻을 수 있다.

### 혈당측정은 언제 해야 할까요?

자가혈당측정은 환자에 따라 혈당조절의 상태에 따라 매일 여러 번 측정할 수도 있고 일주일에 1~2회 측정할 수도 있다.

혈당측정 시간은 일반적으로 매식 전, 매식 후 2시간, 잠자기 전에 검사하는 것이 좋다. 그러나 공복혈당이 115mg/dl이하, 식후 2시간 혈당이 140mg/dl 이하로 혈당조절이 매우 잘된다면 하루에 1번 매일 다른 시간대에 측정하고, 조절이 비교적 잘될 때는 하루에 2번 측정한다. 반면 조절이 안 되는 경우에는 하루에 4번 이상 매식 전과 취침 전에 측정하여 혈당의 변화 상태를 파악해야 한다.

특히 저혈당이나 고혈당 증상을 느끼거나 술을 마셨을 때, 스트레스를 받거나 몸이 아플 때, 운전하기 직전 또는 운동량에 변화가 있을 적에는 자주 체크한다.

### 임신성 당뇨병환자 · 인슐린 · 식사 불규칙한 사람 반드시 필요!

대부분의 당뇨병환자가 혈당측정을 습관적으로 해야 하지만, 특히 혈당의 변동이 심한 사람이나 임신한 당뇨병환자 또는 임신성 당뇨병 임산부, 인슐린이나 경구혈당강하제를 쓰는 환자, 당뇨병 외에 다른 질환이 있는 경우, 근무시간이나 식사시간이 불규칙한 사람은 규칙적인 혈당검사가 필요하다.

### 혈당측정을 하기 전

혈당측정을 하려면 우선적으로 혈당측정기계, 시험지(스트립), 채혈침, 채혈침을 찌르는 기구, 알코올 솜이나 화장지, 혈당검사 기록표를 준비해야 한다.

시중에 판매되고 있는 혈당측정기계는 종류가 다양하며 각 기계마다 모양과 사용 방법이 다르지만 큰 차이는 없다. 허나 측정에 사용하는 시험지(스트립)는 그 기계에 맞는 것만 사용할 수 있다는 사실에 주의해야 한다. 또

각각의 시험지에는 고유의 코드 번호나 칩을 가지고 있는데, 시험지의 코드와 혈당측정기계의 코드를 반드시 일치시켜야 정확하게 측정값이 나오므로 혈당을 측정하기에 앞서 기계에 맞는 코드를 입력해주거나 칩을 끼워 넣어 일치시켜준 뒤에 혈당을 측정해야 한다.

〈혈당측정방법 및 주의사항〉

- ① 채혈 전에는 흐르는 물에 손을 비누로 깨끗하게 씻고 잘 말린 후에 측정한다. 알코올 솜을 이용할 때는 알코올을 완전히 말린 후 채혈해야 결과값이 정확하게 나온다.
- ② 채혈부위 손을 따뜻하게 한 상태에서 약 10~15초간 아래로 떨군 후 채혈할 손가락을 손끝 방향으로 압박을 주면서 밀어 피가 모이도록 한다.
- ③ 채혈부위는 손가락 끝의 가장자리로 하고 돌아가면서 한다. (가운데 부위를 찌르는 것보다 통증이 덜함)
- ④ 손가락 끝의 가장자리를 찌른 다음 피가 충분히 나오도록 손가락을 심장보다 낮춘다. 이 때 찌른 부위 주위를 쥐어짜지 않도록 한다.
- ⑤ 시험지(스트립)의 유효기간을 확인한 후 시험지 반응부위에 충분한 양의 혈액을 떨어뜨린다.
- ⑥ 병원을 방문할 때 혈당측정기를 지참하고 가서 병원에서 검사한 혈당치와 비교해 혈당측정기가 이상이 없는지를 점검한다.

혈당측정하기

- ① 준비된 혈당측정기에 검사지를 화살표 방향으로 꽂는다. 기기가 자동으로 켜진다.
- ② 화면상에 세자리의 코드번호가 나타나면 검사지 통에 적혀있는 코드번호와 일치하는지 확인한다.(코드번호가 일치하지 않으면 일치하는 코드키로 바꿔 끼워야 한다.)
- ③ 화면하단에 검사지 표시와 함께 혈액방울 모양이 깜박인다.
- ④ 준비한 채혈기를 가지고 손가락 끝에서 채혈을 한다.
- ⑤ 채혈한 손가락을 살짝 눌러 필요한 만큼 혈액이 나오도록 한다.
- ⑥ 적정량의 혈액을 혈당측정 검사지의 노란창에 갖다대면 뽐소리와 함께 화면에 모래시계가 나타나며, 혈당검사가 진행된다.
- ⑦ 5초 후, 혈당수치가 화면상에 나타난다.
- ⑧ 검사지를 제거하면 검사결과가 저장되고, 기기는 자동으로 꺼진다.