

당뇨병 치료의 목적은 합병증을 예방하고 건강하게 삶을 사는 것이다. 그러므로 규칙적인 혈당검사를 통하여 섭취한 음식량, 운동량, 스트레스에 의해 변화되는 혈당을 점검하고 관찰하여 혈당관리를 잘 해야한다.

강의노트-간호사가 전한 당뇨정보 당뇨병 관리

자가혈당 측정

당뇨병 치료의 목적은 합병증을 예방하고 건강하게 삶을 사는 것이다. 그러므로 규칙적인 혈당검사를 통하여 섭취한 음식량, 운동량, 스트레스에 의해 변화되는 혈당을 점검하고 관찰하여 혈당관리를 잘 해야한다.

자가혈당 측정이 필요한 경우

- 혈당변화의 흐름을 파악하여 목표혈당을 유지하기 위해
- 인슐린 주사나 경구용 혈당강하제를 복용하는 경우
- 저혈당 증상을 잘 느끼지 못하는 경우
- 다른 질환을 가지고 있는 경우
- 당뇨병 합병증이 생긴 경우
- 혈당 변동이 너무 심한 경우
- 임신성 당뇨나 당뇨병환자가 임신한 경우
- 저혈당 및 고혈당의 예방 및 치료를 위해
- 근무시간이나 식사시간이 불규칙한 경우

혈당측정 방법

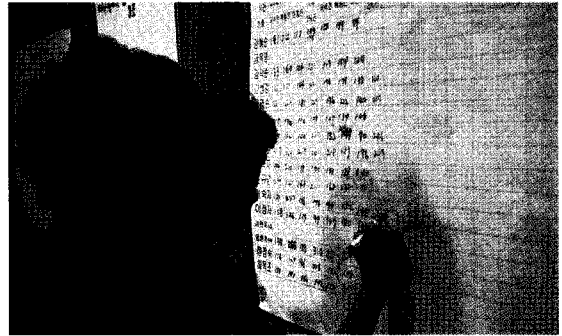
- ① 혈당검사에 필요한 물품을 준비한다.(시험지의 유효기간, 코드번호의 일치여부 확인) - 혈당측정기, 혈당측정 검사지(시험지), 채혈기, 채혈침
- ② 흐르는 물에 손을 닦고 말리거나 알코올로 소독한 경우 완전히 마른다음에 시행한다.
- ③ 손을 따뜻하게 하고 약 10~15초 동안 아래로



참가자가 혈당을 측정하고 있다

늘어뜨린 후 채혈한다. 이때 손가락 가장자리에서 채혈해야 최소한 손가락 통증이 덜하다.

- ④ 준비된 혈당측정기에 검사지를 화살표 방향으로 꽂는다.
- ⑤ 화면에 혈액을 떨어뜨리라는 표시가 나오면 검사지 반응부위에 혈액을 묻힌다.
- ⑥ 결과를 기다렸다가 당뇨수첩에 기록한다.



혈당측정 후, 수치를 기록하고 있는 한 참가자

혈당 조절 목표(mg/dL)

항목	정상	목표	주의요망
공복혈당	<100	80~120	<80, >140
식후 2시간 혈당	<140		>180
잠자기 전 혈당	<120		<100, >160
당화혈색소(%)	<6		>8

검사는 아침식전, 매 식전, 식후 2시간, 취침시간 전으로 나누어서 시행하는데, 혈당 조절이 안 되는 경우에는 1일에 4회(매식 전, 취침 전), 비교적 조절이 될 때에는 1일에 2회, 조절이 잘 되면 하루에 1번 검사시간을 매일 달리하여 측정한다.

저혈당관리

혈당치가 70mg/dL 이하로 혈당이 급격하게 떨어지는 경우를 저혈당이라고 정의하며, 저혈당을 판단할 때는 수치보다는 느끼는 증상이 더 중요하다. 저혈당이 나타나는 증상과 발현시기는 개인차가 있으며 식은 땀, 공복감, 가슴 두근거림, 어지러움, 불안감, 손끝·입술 등이 저려움, 떨림 등의 가벼운 증상을 보이다가 더 진행되면 심한 피로감과 시력이상, 졸음, 두통, 부적절한 언어와 함께 집중력이 저하되기도 한다. 저혈당 증상이 생기면 즉시 저혈당 간식을 섭취하고 주변의 도움을 요청해야 하는데 창백해지고 말이 어눌어지며 경련이 나거나 의식 저하 및 실신 시에는 위험한 상태이므로 즉시 병원으로 후송하여 적절한 치료를 받아야 한다.

저혈당의 위험요인

- 식사 시-빈속에 술을 마신 경우, 식사 시간이 불규칙한 경우(식사 또는 간식을 건너 뛰거나 식사 또는 간식 시간이 지연될 때), 당질 섭취량이 부족할 경우
- 운동 시-빈속에 운동을 하는 경우, 장시간·고강도로 운동을 하는 경우, 운동에 따른 간식을 추가하지 않은 경우
- 약물섭취 시-인슐린 또는 경구혈당강하제의 용량이 많은 경우, 불규칙한 주사시간과 식사시간

저혈당 치료

당측정 시 70mg/dL 이하면 15g의 당질을 섭취해야 하는데, 당질 5g당 혈당은 15mg/dL 상승한다.(당질 15g의 예-주스1/2컵, 꿀 1개, 설탕 1큰술, 요구르트 1개) 저혈당 간식을 섭취할 경우에는 초콜릿이나 아이스크림 등은 혈당을 천천히 올리므로 되도록 피하고, 너무 많은 양을 섭취하여 고혈당이 되지 않도록 권장량만 먹는다. 당질을 섭취하고 난 뒤에는 15분간 휴식을 취한 후 다시 혈당을 측정하여 저혈당의 원인이 무엇인지를 파악하는 것이 필요하고, 혈당을 정상으로 회복한 후 1시간 이내에 식사를 할 수 없는 경우라면 복합당질과 단백질이 포함된 음식을 섭취해야 한다.(우유 1/2컵 + 식빵 1쪽 또는 비스킷 5개 혹은 꿀 1개)

심각한 저혈당의 50% 이상을 차지하는 야간 저혈당은 새벽 2~3시 사이에 발생하며 악몽, 불안감, 식은땀, 아침 기상 시 두통을 동반할 수 있다. 야간저혈당은 인슐린 또는 경구혈당강하제의 용량이 변경된 경우나 평소보다 활동량이 많았던 경우, 잠자기 전 혈당이 100mg/dL 미만인 경우, 저녁 식사량이 부족한 경우에는 발생할 소지가 있으므로 새벽 2~3시에 혈당측정을 해야 한다.

야간저혈당을 방지하기 위해서는 잠자기 전 혈당을 100~140mg/dL로 유지하고, 잠자기 전 혈당이 100mg/dL 미만이면 당질과 단백질이 함유된 간식(사과1/2쪽+우유 1잔)을 섭취해야 한다.

당뇨병환자는 간혹 저혈당 증상을 못 느끼는 경우가 있는데 이때는 혈당을 평소보다 자주 측정하고, 저혈당 발생 시마다 증상, 발생시간, 혈당치, 원인 등을 기록하여 목표혈당을 약간 높게 조정할 필요가 있다.

저혈당 예방법

- 자가혈당 검사를 정기적으로 시행
- 식사, 운동을 규칙적으로
- 약물투여는 처방대로
- 혈당을 낮추는 약물(아스피린, 와파린, 인데탈, 알코올, 테라마이신) 복용 시 주의
- 저혈당이 자주 나타나면 병원 방문하여 약물 조정
- 당뇨병 인식표 및 저혈당 간식 지참
- 가족, 친구, 동료 등에게 저혈당 증상 및 대처법 교육(고령자, 신장 질환, 간질환 동반 시에는 저혈당 위험이 증가)

발운동 및 발마사지

당뇨병 관리에 있어 발 관리는 매우 중요하기 때문에 당뇨인들은 자주 발을 관찰해야 한다. 특히 감각이 무뎠어져 있는 당뇨병성 신경병증 환자는 화상을 입을 위험이 있어 발을 씻기 전 물의 온도

를 반드시 확인해야 한다. 물에 온도는 팔꿈치를 담궜을 때 따뜻하다고 느껴질 경우(37도)에 발을 담궈야 하며 씻은 후에도 피부가 갈라지거나 건조해지지 않게 크림이나 로션을 발라야 한다. 발톱은 넉넉하게 일자로 자르고 티눈이나 굳은 살을 칼로 제거하지 않아야 한다. 평소에 맨발로 다니기보다는 양말과 신발을 항상 착용하고 담배는 동맥경화증의 진행속도를 증가시키므로 금연을 해야 한다.

평소에 발 운동 및 발마사지를 통해 당뇨관련 발질환 및 다리 절단을 예방할 수 있다.

❖ 발 운동법

손쉬운 발 운동 : 1일 3~4회



발가락 올렸다 내렸다 하기



발목으로 이름 쓰기



발꿈치 근육 밀어 올리기

손쉬운 발 운동 : 1일 3~4회



엄지 검지 비벼주기



발가락 벌리기



❖ 발마사지 순서

1. 발등과 발바닥을 맞잡고 쓸어 내리기



2. 발 옆 안쪽과 바깥쪽을 쓸어 내리기



3. 발바닥 움푹 부위 눌러주기



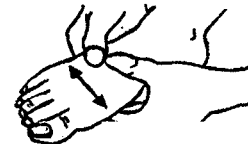
4. 발가락 사이사이 손가락으로 눌러주기



5. 발등의 발뼈 사이 엄지손가락으로 밀어주기



6. 발등 엄지손가락으로 안쪽, 바깥쪽 문지르기



7. 발등에서 발목으로 쓸어 올리기



8. 복사뼈 둘레 큰 원으로 돌리기



치매를 예방하자!

대표적인 노인성 질환인 치매는 정상인에 비해 당뇨병환자에게 약 2배 이상 발생할 위험성이 높은

것으로 조사됐다. 특히 인슐린 주사를 맞고 있는 환자에서 위험도가 더욱 뚜렷하며 당뇨병이 어떻게 노인성 치매발생에 관여하는지는 아직까지 정확하게 알려져 있지 않다.



적극적으로 강의에 임하는 참가자들

치매란 어떤 병인가요?

치매는 단순히 기억력이 떨어지는 것이 아니라 뇌신경 손상에 의한 기억력과 판단력 등의 인지기능이 떨어져 정상적인 사회생활이나 일상생활에 지장을 초래하는 경우를 말한다. 단순한 기억력 장애도 치매로 발전할 수 있으므로 기억력에 문제가 있을 때는 전문의와 상담이 필요하다. 치매환자는 자신이 인지기능이 떨어졌음에도 불구하고 이상이 없다고 생각하는 경향이 있다.

❖ 치매의 종류

- ① 치료 가능한 치매 - 우울증, 약물중독, 비타민 결핍, 갑상선 기능 저하증, 만성 경막하혈종, 양성 뇌종양, 신경매독 등으로 발생한 치매는 완치가 가능하다.
- ② 증상을 호전시키는 치매 - 혈관성 치매(뇌졸중, 중풍), 만성 알코올 중독, 만성 간질환, 신경질환으로 발생한 치매, 알츠하이머가 속한다.
- ③ 알츠하이머 치매 - 이상단백질이 뇌 안에서 쌓이면서 서서히 뇌세포가 죽어가는 퇴행성 뇌질환으로 점차적으로 발생하여 서서히 진행되기 때문에 언제부터 이상이 있었는지 모르는 경우가 많다.
- ④ 혈관성 치매 - 뇌경색·뇌출혈 등 뇌혈관질환에 의한 뇌손상이 누적되어 나타나는 치매를 말하며 고혈압, 당뇨병, 고지혈증, 심장병, 흡연, 비만을 가진 사람들에게 많이 나타난다.
- ⑤ 우울증 치매 증후군 - 우울증이 심해지면 치매와 비슷한 증상을 보일 수 있다. 은퇴, 경제력 상실, 신체질환, 배우자와 지인의 사망이 원인이 되며 증상은 주변에 대한 관심과 의욕이 저하되며 안절부절 못하거나 질문이나 지시에도 반응이 느려진다. 또 새벽에 일찍 깨고 낮잠을 많이 자며 자살에 집착하는 경향이 강하다. ✎

글 / 김민경 기자

증상

- 발음장애가 있다.
- 안면신경이 마비된 적이 있다.
- 한쪽 다리나 팔이 마비되어 있다.
- 사래가 자주 걸린다.
- 과거에 중풍을 앓은 적이 있다.