



갑작스런 혈당상승 시의 처치법

당뇨관리를 하다보면 갑자기 견잡을 수 없을 정도로 혈당이 올라 당황스러울 때가 있다. 특히 겨울철에는 감기나 독감으로 인해 몸이 아프게 되면서 혈당관리가 힘들어진다. 혈당이 올라도 적절하게 대처하면 괜찮지만 그렇지 못하면 응급실로 실려 가는 상황까지 발생하게 된다. 갑작스럽게 혈당이 오를 때 어떻게 대처해야 할까?

왜 갑자기 혈당이 상승하는 것일까?

응급실을 찾을 때는 자가혈당측정기로는 혈당측정이 불가능할 정도로 혈당상태가 높아져 있다. 혈당이 오르는 이유는 감기나 독감, 폐렴, 뇌막염, 위장염 등 심한 감염에 걸렸을 경우, 상해, 정신적인 충격, 수술, 약물 등으로 신체가 스트레스 상태에 놓이면 고혈당이 지속된다. 몸이 아프면 신체에서는 여러 스트레스 호르몬이 나오는데, 이러한 호르몬들은 인슐린의 작용을 억제시키고 간에서 포도당의 방출을 촉진시켜 혈당 상승을 부추긴다.

이 때 적절하게 대처하지 못하고 심한 고혈당 상태가 지속되면 환자는 급성합병증인 당뇨병성 케톤산증 및 고혈당성 고삼투압성 비케톤증으로 식욕부진, 복통, 구토, 빠른 호흡, 고열, 입에서 과일향 냄새, 탈수, 혼수상태에 빠져 사망에까지 이를 수 있다.

혈당상승 시의 처치법

몸이 아플 때는 혈당측정을 자주한다.

몸이 아프면 혈당이 오르므로 정상수치를 유지하기 위해 노력해야한다. 혈당이 정상으로 돌아올 때까지 매 1~2시간마다 측정해야 한다. 매 식전이나 취침 전에 적어도 하루에 4회

이상은 측정해 혈당상태를 파악한다. 또 혈당이 높아지면 케톤체가 혈중에 생길 수 있으므로 케톤이 검출되는지를 지속적으로 관찰해야 한다. 케톤 측정 검사지는 약국이나 당뇨교육실에 판매하므로 미리 알아보고 구입해둔다.

몸이 아픈 동안은 약물치료를 중단하지 말고 계속해서 한다.

몸이 아플 땀 음식을 먹지 않아도 혈당이 오르므로 인슐린 또는 경구혈당강화제를 평상시대로 투여한다. 몸의 상태에 따라 약물의 양도 재조정 되어야 하는데, 심하게 몸이 아프면 속효성 인슐린을 평상시 사용량의 10% 늘려 보충하고, 혈당이 300mg/dl 이상이면 평상시 사용량의 20%를 추가한다.

또 감기약을 복용할 때는 당뇨병 치료 약물의 효과를 억제시키는 약일 수도 있으므로 의사나 약사에게 문의한 후 구입한다.

〈혈당변화를 줄 수 있는 감기약〉

-아스피린: 예전부터 가장 많이 사용해 온 해열제이다. 그러나 아스피린은 간에 작용하여 혈당을 떨어뜨리는 역할을 하므로 당뇨병환자는 저혈당의 위험이 있으므로 복용 전 전문가와 상담이 꼭 필요하다.

-시럽형태의 약: 먹기 편하게 시럽으로 되어 있으나 당을 포함하고 있어 당뇨병환자는 혈당을 올릴 수 있으므로 사용하지 않도록 한다.

-에페드린: 콧물약으로 쓰이며 혈당 및 혈압상승효과를 보일 수 있으므로 주의한다.

-메칠에페드린: 교감신경흥분제로서 감기약 성분에 포함될 수 있다. 이 성분은 혈당을 높일 수 있고 혈압이 조절되지 않은 사람은 혈압을 상승시킬 수 있다.

-종합 감기약: 종합감기약에는 여러 가지 약들이 섞여 있어 혈당에 이상을 줄 수 있다.

수분섭취를 충분히 한다.

고혈당 상태가 되면 소변량이 증가해 심한 탈수현상이 나타날 수 있다. 그러므로 매 시간 칼로리가 없는 음료수를 적어도 240ml 가량 마셔야 한다. 칼로리가 없거나 적은 음료로는 물, 다이어트 콜라, 맑은 고기국물, 스프 등이 있으며 이를 통해 수분과 염분을 보충해줘야 한다. 반면 커피 등 카페인 들어 있는 음료는 이뇨작용을 하므로 피해야 한다.

오심, 구토, 식욕부진이 있으면 식사는 맑은 미음을 먹는다.

몸이 아프면 식사하기가 힘들어진다. 이때는 식사대신 먹기에 좋고 소화에도 좋은 미음을 먹는다.

혈당치가 250~300mg/dl 이상이면 식사 대신 계속해서 칼로리가 없는 음료를 마시고, 180~250mg/dl 이면 15g의 탄수화물 가량 과일 주스 1/2컵, 꿀 3 티스푼, 토스트 한쪽, 바닐라 아이스크림 1/2컵을 먹는다. 또 혈당이 180mg/dl 이하면 먹기 쉬운 음식이나 음료 등 당질 함유 음식을 포함한다.

〈즉시 병원에 가야할 상태〉

- 1회 이상 구토증상이 있을 때
- 하루에 5회 이상 설사를 했을 때
- 호흡 곤란이 있을 때
- 혈당 측정 시 2회 이상 300mg/dl 이상 일 때.
- 케톤이 중등도 이상으로 측정되었을 때
- 의식의 변화가 있을 때

고혈당을 예방하기 위해서는 식사요법, 운동요법, 약물요법에 따라 혈당관리가 우선시 되어야 한다. 더불어 유행성 독감이 유행하기 전 미리 예방접종을 하도록 하고, 앞서 설명한대로 급성합병증의 증상이 보이면 적절한 응급처치를 즉각적으로 해줘야 한다.