

---

# 야간 저혈당을 잡아라!

당뇨병환자가 조심해야 할 사항은 고혈당만이 아니다. 혈당이 70mg/dl 이하로 떨어지는 저혈당도 주의해야 한다. 간혹 혈당치가 정상수준이라도 혈당이 급격히 떨어지면 저혈당 증상이 나타날 수 있다. 그런데 이러한 저혈당의 50%는 야간에 일어난다. 야간 저혈당은 의식이 없는 상태에서 겪는 경우가 많아 위험하다. 야간 저혈당의 예방법을 알아보자.

## 야간 저혈당, 왜 생길까?

대부분의 저혈당은 음식섭취와 에너지 소비에 비해 혈당강하제나 인슐린 치료가 너무 과해서 발생한다. 즉, 음식을 섭취하지 않았을 때나 신체적 활동이 많았을 때 나타난다.

특히, 인슐린 사용 환자의 경우 야간 저혈당의 원인은 인슐린의 최대 작용시간의 인슐린 과잉이다. 예를 들어 저녁 전 중간형 인슐린을 주사하는 환자라면 그 약제는 야간에 최대작용을 하는데, 자정과 새벽 3시 사이에 인슐린 요구량이 낮아지기 때문에 저혈당이 올 수가 있다. 또한 취침 전 간식을 먹지 않은 경우 혹은 낮 시간에 심한 운동을 한 날에는 운동 4~6시간 후 까지 혈당을 저하시킬 수 있으며, 잠자기 3~4시간 전의 심한 운동도 야간 저혈당의 원인이 된다.

## 야간 저혈당의 증상은?

저혈당의 일반적인 증상은 공복감·식은땀·가슴 두근거림·어지러움·불안함·손끝 및 입술 저림 등이 있다. 또한 증상이 경과될수록 심한 피로감과 시력이상·졸음·두통·언어장애·집중력 저하가 나타나고 위험할 경우 안색이 창백해지고 경련이 일어나거나 실신하게 된다.

그런데 잠을 자다가 새벽 1~3시쯤 저혈당이 오는 야간 저혈당의 경우에는 본인이 느끼지 못하고 발한이나 환자의 신음소리를 듣고 옆에서 자던 가족이 깨우기도 한다. 또는 이때에 불안하여 잠들지 못하거나 아침에 일어날 때 두통이 동반되기도 하며 발한으로 인하여 배개나 옷이 축축한 경우도 있다. 주의할 것은 초기 저혈당의 증상으로 깨어나지 못하는 경우도 드물게 생기며, 특히 자율신경병증이 동반된 경우에는 심한 저혈당으로 떨어질 위험이 높기 때문에 야간 저혈당은 예방이 최선이다.

### 야간 저혈당은 어떻게 예방하나?

조기 경고증상을 느끼지 못하는 야간 저혈당은 사전 예방이 중요하다. 먼저 취침 전 혈당 조절의 상태를 적정하게 유지해야 하는데 취침 전 혈당은 100~140mg/dl로 유지하는 것이 가장 적합하다. 인슐린 주사나 경구혈당강하제를 복용하는 경우 주치의와 상의해서 혈당수치에 따라 식사와 운동, 약물을 조절하는 것이 필요하다.

만약 야간 저혈당이 자주 발생한다면 다음의 예방지침을 참고해 보자.

#### 야간 저혈당의 예방지침

- 반드시 취침 전 혈당검사를 규칙적으로 한다.
- 취침 전 혈당조절 목표를 100~140mg/dl로 유지한다.
- 취침 전 혈당이 120mg/dl 이하이면 탄수화물과 단백질이 함유된 간식을 먹는다.  
예) 사과 1/2쪽 + 우유 한잔
- 야간 저혈당 위험요인이 많은 경우 새벽 2~3시에 혈당을 측정한다.
- 인슐린 용량 또는 약 용량이 변경된 경우, 평소 보다 낮에 활동량 또는 운동을 많이 한 경우, 아침 식전 혈당이 120mg/dl 미만인 경우
- 야간 저혈당 증상에 대해 본인 뿐 아니라 가족이 모두 알고 있어 즉시 대처할 수 있도록 한다.
- 식사, 운동을 규칙적으로 균형 있게 한다.
- 약물투여를 처방대로 한다.
- 저혈당 간식과 당뇨병 인식표를 항상 지참한다.

새벽 2~3시에 악몽을 꾸거나, 불안하여 잠이 잘 오지 않고 식은땀이 나거나 아침 기상 시 두통이 있으면 야간 저혈당을 의심해 볼 필요가 있다. 수면 중에는 조기 경고징후가 나타나지 않기 때문에 미리 방지하는 노력이 필요하다. 