

저혈당증 관리하기

저혈당증, 혹은 저혈당은 당뇨병 환자의 혈당 수치가 4mmol/L 미만으로 떨어질 때 발생합니다. 저혈당증은 인슐린이나 기타 혈당을 낮추는 약을 복용하는 당뇨병 환자들에게 나타날 수 있습니다.

저혈당증의 주요 원인은 무엇입니까?

저혈당증은 다음과 같은 이유로 발생할 수 있습니다:

- » 과다 인슐린 또는 기타 포도당을 낮추는 약물
- » 같은 부위에 인슐린 주사를 반복적으로 삽입해서 혹처럼 부어오른 피부에 인슐린을 주사한 경우 (지방 비대증이라고 불림)
- » 식사를 늦게 하거나, 거르는 경우
- » 충분한 양의 탄수화물 식품을 섭취하지 않는 경우
- » 비계획적인 신체 활동
- » 평소보다 더 과격한 운동
- » 술을 과다하게 마시는 경우.

충분한 양의 탄수화물 식품을 섭취않은 상태에서 술을 마시는 경우.



저혈당증의 증상은 무엇입니까?

증상은 개인마다 다를 수 있지만, 흔한 증상은 다음과 같습니다:

- » 허약함, 떨림 또는 흔들림
- » 땀을 흘림
- » 머리가 약간 어지럽거나 현기증
- » 두통
- » 집중력 부족 또는 행동 변화
- » 눈물이 나오거나 울게 됨
- » 짜증부림
- » 배고픔
- » 입술과 손가락 주위 무감각
- » 빠른 심장박동
- » 흐린 시야.

이러한 증상을 느낀다면, 혈당 수치를 확인하세요. 직접 확인할 수 없다면, 이러한 증상을 저혈당증 증상으로 간주하세요.

저혈당증을 치료하는 방법은 무엇입니까?

혈당 수치가 더 낮아지기 전에 저혈당증을 빨리 치료하는 것이 중요합니다. 치료되지 않은 저혈당증은 위험하고, 여러분이 의식을 잃을 위험도 있습니다.

우선 해야 할 일은 여러분의 안전을 도모하는 것입니다. 예를 들어, 운전 중이라면, 도로가에 차를 세우세요.

NDSS 도움의 전화 1300 136 588

ndss.com.au

1 단계 - 가장 중요함!

다음과 같이 쉽게 흡수가 가능한 탄수화물을 섭취하세요 (쉽게 삼킬 수 있는 것):

- » 탄수화물 15g에 해당되는 포도당 알약 **또는**
- » 일반 젤리빈 6-7개 또는 대형 포도당 젤리빈 4개 **또는**
- » 1통의 구강 포도당 젤 (탄수화물 15g에 해당) **또는**
- » 일반 청량음료 ('다이어트'가 아닌) 캔 ½ (150mL) **또는**
- » Lucozade® 100mL **또는**
- » 설탕 또는 꿀 3 티스푼 **또는**
- » 과일 주스 ½ 잔 (125mL).

10-15분 후 혈당을 다시 재어서 4mmol/L 이상으로 올라갔는지 확인하세요. 그렇지 않았다면, 1단계를 다시 반복하세요.

저혈당증의 원인이 될 수 있는 당뇨약과 acarbose (Glucobay®)라고 불리는 약을 함께 복용하고 있다면, 반드시 포도당 알약, 포도당 젤 또는 Lucozade®과 같은 순수 포도당만을 섭취해야 합니다.



2 단계

혈당 수치가 4mmol/L 이상으로 올라가면, 탄수화물을 추가로 더 섭취해야 합니다. 다음 식사 시간을 20분 이상 더 기다려야 한다면, 다음과 같은 탄수화물 음식을 더 섭취하세요:

- » 식빵 1조각 **또는**
- » 우유나 두유 1잔 (250mL) **또는**
- » 과일 1조각 **또는**
- » 건조 살구 4개 **또는**
- » 건포도 1 스푼 **또는**
- » 과일 요거트 작은 사이즈 1통 (100g).

저혈당증 치료에 대한 개인적인 조언이 필요하시면, 여러분의 의사나 당뇨 관리 전문가와 상담하세요.

Insulin pumps and contin glucose monitoring (CGM, 인슐린 펌프와 지속적인 혈당 모니터링):

인슐린 펌프나 CGM를 사용하고 있다면, 저혈당증 치료와 관리에 대해서 여러분의 당뇨병 관리 전문가와 상담하세요.

저혈당증이 치료되지 않으면 어떻게 됩니까?

치료되지 않으면, 혈당 수치가 계속 떨어져서, 중증 저혈당증 (의식 불명 또는 발작)으로 이어질 수 있습니다. 중증 저혈당증은 환자 스스로 치료할 수 없고 타인으로부터 도움을 받아야 합니다. 가족과 친구들이 여러분의 당뇨병 사실을 알고, 중증 저혈당증이 발생할 경우 무엇을 어떻게 해야 하는지 알아두는 것이 중요합니다.

여러분의 의사나 당뇨병 교육가는 중증 저혈당증에 대비해서 글로카곤을 항상 소지하고 다닐 것을 권장할 것입니다. 여러분이나 여러분의 당뇨병 관리 의료진들은 여러분의 가족이나 친구들에게 글로카곤 사용법을 알려줄 수 있습니다. 글로카곤은 혈당 수치를 높여주는 호르몬 주사입니다.

중증 저혈당증세가 있다면, 여러분 의사에게 즉시 연락해서 저혈당증의 원인을 상담하고, 여러분의 당뇨병 관리 계획을 다시 검토하도록 하세요. 다시 정상 활동 (예. 운전 등)을 할 수 있는 시기에 대해서도 상담하세요.

사람이 의식 불명 상태거나, 혼미하거나, 침을 삼킬 수 없다면

이것은 응급 상황입니다! 입으로 어떤 음식이나 음료수를 주지 마세요.

- » 옆으로 눕혀서 기도가 열려있도록 하세요.
- » 글루카곤을 가지고 있고, 주사 방법을 아는 경우, 글루카곤 주사를 놔주세요.
- » 구급차에 전화해서 (000번) 당뇨 환자가 의식불명이라고 알려주세요.
- » 구급차가 올 때까지 당뇨 환자와 같이 기다려 주세요.

저혈당 무감지증

저혈당 무감지증은 저혈당증의 조기 위험 증상을 느끼지 못하고 있다가 혈당 수치가 아주 떨어지거나, 혈당 수치를 잴 때 저혈당증이 있다는 것을 알아차릴 때 발생합니다.

수년간 당뇨와 저혈당증을 가지고 있었다면, 저혈당증의 증상을 느끼지 못할 위험이 더 많습니다. 저혈당증이 있다고 느낄 때는 치료가 힘들고, 이미 의식불명일 수 있으므로, 저혈당증 무감지증은 위험할 수 있습니다.

증상 없는 저혈당증을 가지고 있거나, 여러분의 증상에 변화가 있다면, 혈당 수치를 더 자주 확인할 필요가 있습니다. 혈당 수치가 4mmol/L 미만이라면, 증상이 없더라도, 저혈당증 치료를 하세요. 별다른 증상 없이, 혈당 수치가 낮으면, 여러분 의사나 당뇨병 관리 전문가들과 상의할 필요가 있습니다.

고려해야 할 다른 사항들

- » 당뇨병이 있다는 사실을 알리는 표시카드를 착용하세요.
- » 항상 저혈당증 치료제를 소지하세요.
- » 저혈당증에 대한 메모를 해두어서, 여러분의 의사나 당뇨병 관리 전문가들과 만날때 상의하세요.
- » 저혈당증을 과다하게 치료하지 않는 것이 중요합니다. 예를 들어, 권장량 이상의 탄수화물을 섭취하게 되면 혈당 수치가 너무 올라갈 수도 있으므로 당뇨 관리가 힘들어집니다.
- » 여러분의 가족, 친구, 직장 동료, 학교 직원이나 간병인 등 여러분 주위 사람들에게 저혈당증의 증상과 치료법을 알려주세요.
- » 술은 저혈당증의 위험을 높일 수 있습니다. 술을 마시기 전에 반드시 탄수화물 식품이 들어간 식사를 하거나, 술을 마실 때 탄수화물이 함유된 안주를 드세요. 잠자리에 들기 전에 혈당 수치를 확인하고, 탄수화물 간식을 드세요. 술과 당뇨병에 대해서는 여러분의 의사나 당뇨병 관리 전문가들과 상담하세요.
- » 차를 운전하기 전에, 혈당계를 사용해서 혈당 수치를 재고, 반드시 수치가 5mmol/L 이상이 되는지 확인하세요. 저혈당증이 있다면, 여러분의 안전을 위해 최소 30분 기다렸다가 운전할 것을 권장합니다. 더 자세한 정보는 Multicultural Diabetes Portal (다문화 당뇨 포털 - multiculturalportal.ndss.com.au)을 방문하세요.



NDSS와 여러분

NDSS는 여러분의 당뇨병 관리를 도와드리고자 다양한 서비스를 제공합니다. 당뇨병 관리와 관련 조언을 제공하는 NDSS Helpline 및 웹사이트가 있고, 다양한 제품 및 서비스, 교육 프로그램 등으로 여러분이 효과적으로 당뇨병을 관리하도록 지원해 드립니다.

2018년 10월 2일 버전. 2016년 6월 첫 발간.