

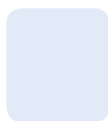
저혈당증 관리하기

저혈당증 또는 저혈당은 당뇨병 환자의 혈당수치가 4mmol/L 밑으로 떨어질 때 발생합니다. 저혈당은 인슐린 또는 기타 포도당 저하 약물을 복용하는 당뇨병 환자들에게 발생할 수 있습니다.

저혈당의 주요 원인은 무엇입니까?

저혈당은 다음과 같은 이유들로 발생할 수 있습니다:

- » 과다한 인슐린 또는 기타 포도당 생성 저하 약물
- » 식사를 미루거나 거르는 것
- » 탄수화물 음식을 충분히 섭취하지 않는 것
- » 계획되지 않은 신체활동
- » 평소보다 과격한 운동
- » 과다한 음주
- » 탄수화물 음식을 충분히 섭취하지 않은 상태에서 술을 마시는 것.



저혈당의 증상은 무엇입니까?

개인마다 증상이 다양하게 나타나지만 일반적인 증상들은 다음과 같습니다:

- » 무기력, 떨림 또는 흔들림
- » 발한
- » 어지러움증/현기증
- » 두통
- » 집중력 부족/행동변화
- » 눈물이 자주 나거나 운다
- » 짜증부림
- » 배고픔
- » 입술 주변 및 손가락의 무감각증
- » 심장박동수 증가
- » 시력이 흐려짐.

이러한 증상들이 나타나면 혈당수치를 확인하십시오. 혈당수치를 측정할 수 없다면 일단 저혈당을 가진 것으로 간주하고 이 증상들을 치료해서 혈당 수치가 안전한 상태가 되도록 하십시오.

저혈당을 치료하는 방법은 무엇입니까?

혈당수치가 더 낮아지지 않도록 저혈당을 빨리 치료하는 것이 중요합니다. 저혈당을 치료하지 않으면 위험할 수 있으며 의식을 잃을 가능성이 있습니다.

우선 해야 할 일은 여러분의 안전을 확인하는 것입니다. 예를 들어 운전중이라면 길가에 차를 세우십시오.

정보라인 1300 136 588

ndss.com.au

1단계 - 가장 중요!

다음과 같은 인체 흡수가 쉬운 탄수화물(삼키기 쉬운 것)을 섭취하십시오:

- » 탄수화물 15g에 해당하는 포도당 정제 또는
- » 일반 젤리빈 6-7개나 대형 포도당 젤리빈 4개 또는
- » 구강 포도당 젤 튜브 1개(탄수화물 15g에 해당) 또는
- » 일반('다이어트'용 제외)청량음료 1/2 캔 (150ml) 또는
- » Lucozade® 100ml 또는
- » 설탕이나 꿀 3 티스푼 또는
- » 과일주스 반 컵(125mL).

10-15분이 지난 후 혈당수치를 다시 측정해서 4mmol/L 이상으로 올라갔는지 확인하십시오. 수치가 증가하지 않았다면 1단계를 반복하십시오.

여러분이 저혈당증을 유발할 수 있는 당뇨병 치료제와 acarbose (Glucobay®)라는 약물을 함께 복용하고 있다면, 반드시 포도당 정제, 포도당 젤 또는 Lucozade®와 같은 순수 포도당으로 저혈당을 치료해야 합니다.



2 단계

일단 혈당수치가 4mmol/L 를 초과하면 탄수화물을 추가로 섭취해야 합니다. 다음 식사시간까지 20분 이상 기다려야 한다면, 다음과 같은 탄수화물 음식을 섭취하십시오:

- » 식빵 한 조각 또는
- » 우유나 두유 한 잔(250 ml) 또는
- » 과일 한 조각 또는
- » 말린 살구 4 쪽 또는
- » 건포도 1 테이블 스푼 또는
- » 과일 요거트 작은 팩 1개(100g).

저혈당증 치료에 대한 개별적인 조언을 원하시면 의사 또는 당뇨병 전문가와 상담하십시오.

인슐린 펌프: 인슐린 펌프를 사용하고 있다면 저혈당의 치료 및 관리법에 대해 당뇨병 전문 의료진과 상담해야 합니다.

저혈당을 치료하지 않으면 어떻게 되나요?

저혈당을 치료하지 않으면 혈당수치가 계속 떨어지게 되고 심각한 저혈당증(의식불명 또는 발작)이 될 수 있습니다. 심각한 저혈당은 자가치료가 불가능하고 누군가의 도움이 필요한 질병입니다. 여러분이 당뇨병을 가지고 있다는 것과 심각한 저혈당 증상이 나타날 때 어떤 조치를 취해야 하는지를 여러분의 가족과 친구들이 알고 있는 것이 중요합니다.

여러분의 의사 또는 당뇨병 전문교육가는 심각한 저혈당증이 발생할 경우에 대비해서 여러분이 항상 글루카곤을 소지할 것을 권장할 것입니다. 여러분이나 당뇨병 전문교육가는 여러분의 가족이나 친구들에게 글루카곤 사용법을 가르쳐 줄 수 있습니다. 글루카곤은 혈당수치를 높여주는 호르몬이며 주사기를 통해 투여됩니다.

심한 저혈당증을 경험한 경우, 저혈당증의 원인을 파악하고 당뇨병 관리법을 재검토하 위해 최대한 빨리 의사에게 알리십시오. 운전과 같은 일상활동을 언제부터 재개할 수 있는지에 대해서도 의사와 상담하십시오.

환자가 무의식이거나 의식이 몽롱하거나 삼키지 못할 경우 어떻게 해야 하나요

이는 응급 상황입니다! 환자의 입으로 어떤 음식이나 음료도 주지 마십시오.

- » 환자를 옆으로 눕히고 기도가 열려있도록 하십시오.
- » 글루카곤이 있고 글루카곤 투여 훈련을 받은 경우, 주사로 글루카곤을 투여하십시오.
- » 구급차에 전화해서(000번으로 전화)환자가 의식불명 상태이며, 당뇨병이 있다고 알려주십시오.
- » 구급차가 도착할 때까지 환자와 함께 기다리십시오.

저혈당 무감증

저혈당 무감증은 저혈당의 초기증상을 느끼지 못하고, 혈당수치가 크게 감소하거나 혈당수치를 확인했을 때에만 비로소 저혈당 상태임을 깨닫는 것을 말합니다.

여러분이 수년간 당뇨병 및 저혈당증을 앓아왔다면 저혈당 증상을 느끼지 못할 확률이 높습니다. 저혈당 상태임을 깨닫게 된 시점에는 이미 치료가 어렵거나 의식을 잃을 수도 있기 때문에 저혈당 무감증은 위험할 수 있습니다.

아무런 증상 없이 저혈당 상태가 되거나 증상이 변화한다면, 혈당수치를 더 자주 확인할 필요가 있습니다. 혈당수치가 4mmol/L 밑으로 떨어진다면, 아무 증상을 못느끼더라도 반드시 저혈당증을 치료하십시오. 아무 증상이 없는데도 혈당수치가 낮게 나온다면 여러분의 의사 또는 당뇨병 전문 의료진과 상담해야 합니다.

기타 고려사항

- » 본인에게 당뇨병이 있다는 사실을 알리는 표시카드를 소지하십시오.
- » 저혈당 치료제를 항상 소지하십시오.
- » 여러분의 저혈당 증상을 기록해두고 이에 대해 여러분의 의사 또는 당뇨병 전문의료진과 상담하십시오.
- » 당뇨병 관리가 어려워질 수 있으므로 저혈당을 과다치료하지 않는 것이 중요합니다.
- » 가족, 친구, 직장동료, 학교직원 또는 간병인 등과 같은 주위 사람들이 여러분의 저혈당 증상을 인지하고 치료하는 방법을 알아두도록 하십시오.
- » 음주를 하면 저혈당 발생도가 높아집니다. 음주 전에는 반드시 탄수화물 음식이 포함된 식사를 하거나 음주시 탄수화물이 포함된 안주를 섭취하십시오. 잠자리에 들기전에 혈당수치를 확인하고 탄수화물 간식을 섭취하십시오. 술과 당뇨병에 대해 의사나 당뇨병 전문의료진과 상담하십시오.
- » 자동차를 운전하기 전에 혈당수치가 5 mmol/L 이상인지 확인하십시오. 저혈당증을 겪은 경우에는 적어도 30분 정도 기다렸다가 운전할 것을 권장합니다. 더 자세한 정보는 NDSS가 발행한 *Diabetes and Driving* (당뇨병과 운전) 책자를 참조하십시오.



NDSS와 당뇨병 환자

NDSS 는 여러분이 당뇨병을 관리하는 데 도움이 되는 다양한 서비스를 제공합니다. 이는 당뇨병 관리와 관련된 조언을 제공하는 정보라인 및 웹사이트, NDSS 제품 및 당뇨병 관리에 대해 더 자세히 배울 수 있는 다양한 지원 프로그램들을 포함합니다.

2016년 6월 발행