



당뇨병은 우리몸에서 포도당(당분)을 이용하는데 꼭 필요한 인슐린이 부족하거나 나오더라도 작용을 제대로 하지 못하여 발생하는 고혈당상태를 말하며 심하거나 오래 지속되는 경우 여러종류의 당뇨병합병증을 유발시킨다.

따라서 **식사요법과 운동요법 경구혈당강하제 그리고 인슐린을 적절히 사용하며 혈당을 항상 정상수준으로 유지하여 합병증을 예방**하는데 제1차 목표를 두고 있다.

저혈당성 혼수



신순현

(중앙대학교 의과대학 · 내과)

그러나 당뇨병치료에 있어서 경구혈당강하제나 인슐린주사를 사용하는 경우 오히려 혈당이 너무 낮아져 종종 저혈당증을 경험하게 된다. **저혈당증도 심하거나 오래 지속되면 고혈당에 못지않게 우리몸에 해로운 영향을 끼친다.**

정상인의 경우 혈액 100ml속에는 70~115mg의 포도당(당분)이 포함되어 있으며 뇌를 비롯한 **중요기관이 이를 이용하고 있어 당분이 부족한 상태(저혈당증)가 되면 우리몸의 중요기능에 이상이 나타나게 된다.**

저혈당증은 혈당이 50mg/d이하인 상태를

“

저혈당증은 일반적으로
인슐린을 사용하는 경우에 자주
발생하나 경구혈당강하제에 의한 저혈당증의 경우
심하고 오래지속되는 경향이 있다.

”

말하며 발생속도에 따라 차이가 있으나 대부분의 경우에서 저혈당증세가 나타나고 이때는 즉시 치료를 하여야 한다.

고혈당 못지않게 위험한 상태

저혈당증은 경구혈당강하제나 인슐린으로 치료받고 있는 환자가 어떤이유로 식사를 제시간에 하지못하였거나 적게한 경우 혹은 평상시보다 심한 운동을 한경우 그리고 경구혈당강하제나 인슐린을 과량 사용한 경우에 주로 발생한다. 드물게 다른 약제를 함께 복용한 경우나 음주후에도 나타난다.

저혈당증은 일반적으로 인슐린을 사용하는 경우 자주 발생하나 경구혈당강하제에 의한 저혈당증의 경우 심하고 오래지속되는 경향이 있다. 또한 저혈당증은 젊은 연령에서 보다는 상대적으로 식사량이 적거나 걸르기 쉽고 신기능이 약해지기 쉬운 나이가 많은 층에서 잘 발생한다.

저혈당의 증세

저혈당증의 증세로는 서서히 발생하는 경우 심한 공복감을 느끼고 손발이 떨리며 식은 땀이 나면서 갑자기 힘이 빠지고 가슴이

뛰며 머리가 아프고 속이 메스꺼워지기도 하며 눈이 잘 안보이고 불안해 한다. 더 진행되면 뇌에 포도당(당분)공급이 중단되어 이상한 행동을 하거나 손발이 경련을 일으키고 의식이 몽롱해지며 드디어는 의식불명(혼수)상태에 빠져 생명이 위태롭게 된다.

심한 저혈당증 상태가 오래·지속되면 뇌의 기능이 손상되어 회복되어도 후유증이 남는 수가 있다.

저혈당증은 경구혈당강하제나 인슐린으로 치료받고 있는 환자에서 위에 설명한 여러증상이 나타나는 경우 의심할 수 있으며 이때는 혈당검사를 시행하는 것이 좋으나 검사결과가 나오기 이전이라도 즉시 치료를 서두르는 것이 좋다.

저혈당증이 발생하면 매우 위험한 상태에 이를 수 있으므로 경중에 관계없이 치료를 시작해야 한다.

저혈당증의 치료방법

의식이 있는 경우에는 10~15g의 사탕이나 초코렛을 먹거나 설탕물이나 쥬스등 당분이 함유된 음료수를 마시도록 한다.(표참조)

의식이 없는 경우에는 기도가 막히거나

특집/저혈당성 혼수

저혈당증에서 의식이 있는 경우 사용 할 수 있는 당분이 함유된 음식물

당질	식 품	중량(g)	눈대중	비 고
10g	설탕물	100	1/2잔	설탕10g을 물에
	꿀물	100	"	담 꿀 12g을
	사이다	110	약1/2잔	물에 담
	콜라	100	1/2잔	
	요구르트	55	1/2병	
	아이스크림	40	1/2개	
	오렌지쥬스	100		
	굴	100	중1개	
	감(연시)	70	중1/2개	
15g	사탕	16	4-5개	
	카라멜	20	4-5개	
	비스킷	20	4-5개	
	초코렛	25	12쪽	
	카스테라	20	1/5쪽	
	사과	130	중 1개	
	배	130	중1/2개	
	복숭아	200	1개	통조림 80g 1쪽
	포도	110	1/2송이 2쪽	" 75g 40알 (3-4송이)
	파인애플통조림	77		

저혈당증의 유발인자

식사섭취 부족

과도한 운동

과량의 경구혈당강하제 투여

과량의 인슐린주사

음주, 투약



폐염이 생길 수 있으므로 입으로 먹이지 말고 즉시 인근병원으로 옮겨 포도당주사를 맞추거나 글루카곤주사 (혈당을 높이는 호르몬 주사)를 놓아야 한다. 저혈당증이 심한 경우 입원을 하여 수일동안 포도당주사를 계속하여야 저혈당증에서 회복하는 경우도 있다.

저혈당증에서 회복된 후에는 원인을 찾아 재발을 막는 것이 중요하다.

당뇨병의 치료에 있어서 고혈당에 대한 치료와 더불어 저혈당증의 예방이 아주 중요하다. 이를 위하여 몇가지 주의사항에 유의하여야 한다.

저혈당증 예방법

경구혈당강하제나 인슐린으로 치료받고 있는 당뇨병환자는

① 어떠한 경우에도 식사를 정해진 시간에 하여야 하며

② 운동은 저혈당증의 위험이 적은 식후 시간에 하는 것이 좋고 평상시보다 심한 운동을 하게 되는 경우에는 경구혈당강하제나

인슐린양을 미리 줄이거나 또는 운동중에 간식을 하여 저혈당증을 예방하여야 한다.

③ 경구혈당강하제나 인슐린의 투여량과 투여시간을 꼭 지켜야하고 정기적으로 당뇨병 조절상태를 검사하여 필요한 경우 투여용량을 변경하여야 한다. 또한 당뇨병환자는 사용하고 있는 약이나 주사의 최대효과가 나타나는 시간을 알아두어 저혈당증의 가능성에 대비하여야 한다.

④ 그리고 당뇨병환자는 저혈당증초기에 사용할 수 있도록 사탕이나 캔디, 초코렛등을 항상 갖고 다니거나 옆에 두는 습관이 필요하다

⑤ 저혈당증이 발생할 경우 즉시 주위의 도움을 받을 수 있도록 당뇨병환자임을 알리고 간단한 처치방법을 기록한 증명서나 수첩을 항상 휴대하는 것이 좋다.

저혈당증의 예방과 치료에 있어서 중요한 것은 당뇨병에 관한 지식을 가능한한 많이 습득하여 당뇨병치료의 목표를 달성하면서 저혈당증을 예방 또는 조기에 치료하여 정상인과 같이 사회생활을 영위하는데 있다 ㉔