

당뇨병 관리를 위한 자가검사법



유혜정

벡톤 디킨슨 당뇨병 교육간호사

당뇨병을 가지고 건강하게 살아가기 위해서는 스스로의 생활관리가 매우 중요하며 실제로 이것이 당뇨병을 가지고도 건강하게 오래 사느냐 아니면 합병증으로 인한 불행을 맞게 되느냐를 결정하게 된다.

최근 미국에서 1400여명의 인슐린 의존형 당뇨병환자를 대상으로 10년 동안 조사연구한 '당뇨병 관리와 합병증에 관한 연구' 결과에서 하루에 4번 이상 다회주사하고 아울러 혈당검사도 하루 4번 이상 한 환자들이 그렇지 않은 환자들 보다 당뇨병으로 인한 망막합병증, 신장합병증, 신경합병증이 약 70% 이상이나 감소되었음이 입증되었다.

즉, 적극적으로 당뇨병을 관리하면 무서운 합병증으로부터 자유로워질 수 있음이 확인된 것이다.

당뇨병의 올바른 관리란 식사조절, 적당한 운동, 약물요법을 조화있게 행하면서 규칙적

인 혈당검사로 관리가 잘 되는지 확인하는 것이라 할 수 있다. 특히 당뇨병의 자가관리를 위해서는 자가검사법은 꼭 알고 시행되어야겠다.

자가검사법이란

정규적인 혈당검사, 요검사, 케톤뇨 검사를 스스로 시행하는 것을 말한다.

자가검사법이 왜 중요한가

- 집에서 스스로 시행하는 식사, 운동, 약물요법이 잘 되고 있는지 확인하고 이를 유연성 있게 조절할 수 있다.
- 저혈당증과 고혈당증으로 인한 위험에 미리 대비할 수 있다.

자가검사법의 종류

1. 요당검사

소변을 소변스트립지에 묻혀 이의 변화하는 색깔로 혈당을 알 수 있으나 혈당이 낮은 경우의 수치는 알 수 없으므로 많이 쓰이지 않고 있다.

2. 케톤뇨검사

케톤산증의 위험을 미리 알고 적절히 대처하기 위해서 매우 중요한 검사로 소변을 케톤스트립지에 묻혀 색깔 변화로 판독한다.

- 아프거나 고혈당(240~250mg/dl)일 때 시행한다.
- 케톤산증의 원인으로는 인슐린 또는 복용약물의 지연이나 불이행, 아프거나 심한 스트레스, 탈수, 운동량의 급격한 변화를 들 수 있다.

3. 자가혈당검사

채혈한 후 자가혈당측정기를 이용하여 혈당을 검사하는 방법으로 가장 정확한 자가 검사법으로 많이 쓰이고 있는 방법이다.

① 자가혈당검사는 언제 하는가

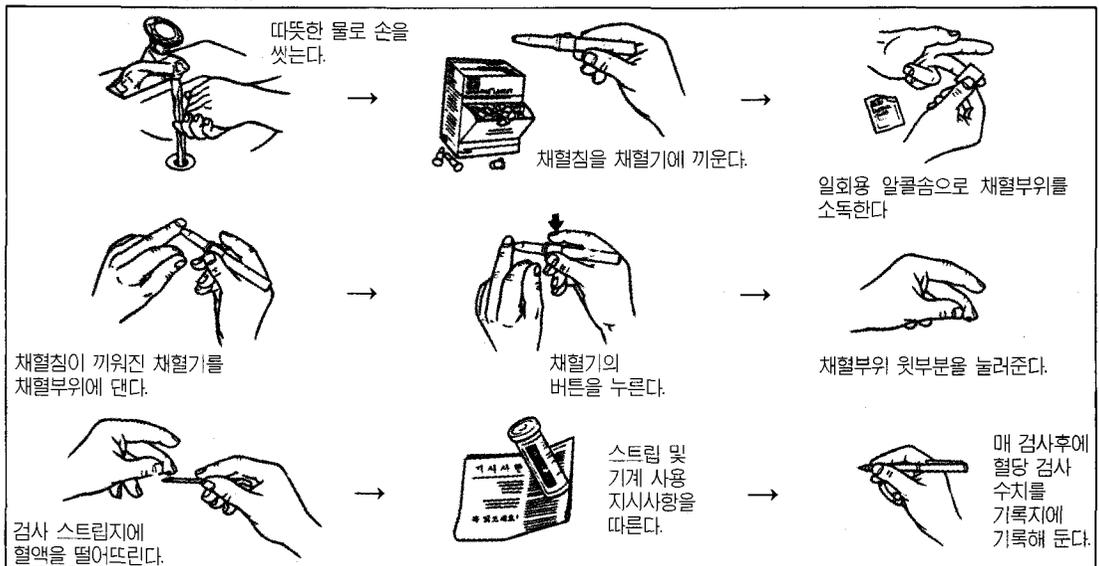
- 일반적으로 1일 4회 : 매 식전, 취침전
- 특히 임신중이거나 아플 때는 4시간마다 검사
- 저혈당 또는 고혈당의 증상이 있거나 운동량의 변화가 있을 때는 즉시 추가로 검사

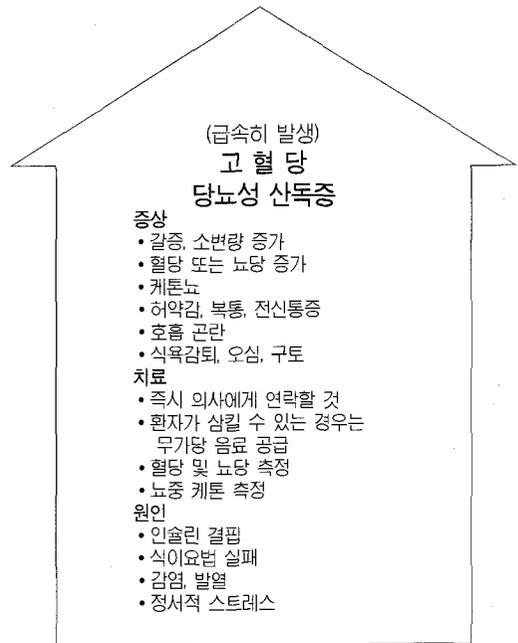
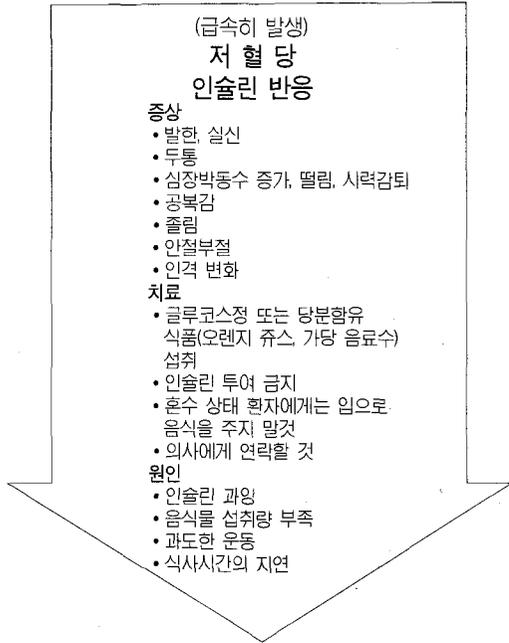
② 자가혈당검사는 어떻게 하는가

- 준비물
자가혈당측정기, 스트립 : 가격, 사용방법의 편리성, 차후 서비스 및 스트립 구입의 용이함 등을 고려하여 구입한다.
란셋(채혈침), 란셋디바이스(채혈기) : 장기적인 채혈부위의 관리를 위해 가장 가는 란셋을 사용한다.

일회용 알콜솜, 혈당검사 기록지

■ 자가혈당검사 방법





- 정확한 혈당검사를 얻기 위해 주의할 점
- 채혈 전 손가락을 충분히 맛사지한다.
- 란셋은 채혈 부위 즉 손가락의 양쪽 가장 자리를 찌르는 것이 좋다.
- 가능한한 한번에 큰피 한방울을 스트립지에 떨어뜨린다.
- 검사결과가 너무 낮게 나오면 다시 반복 시행해 본다.
- 정기적으로 측정기계와 스트립의 상태를

- 점검하고 병원에서의 혈청검사와 가정에서의 혈당수준을 비교해 본다.
- 검사결과는 어떻게 해야 하나
- 결과에 따라 저, 고혈당이 있을 때는 적절한 대처를 한다.
- 검사결과를 매일 기록한다.
- 병원방문시 기록내용을 의료진에게 알려 치료에 도움이 되게 한다. **DAK**

■ 기록지의 예

날 짜	혈 당 수 치				약 물 용 량	비 고
	아침전	점심전	저녁전	취침전		
11/1	7시 120	12시 150	6시 150	12시 140		