

여름철, 알아두어야 할 인슐린주사요법의 요령



할 것. 언 인슐린은 사용하지 말아야 한다.

1. 냉장보관

2~8°C로 보관하는 방법으로 얼지 않도록 야채 박스에 넣어 보관한다.

2. 실내보관

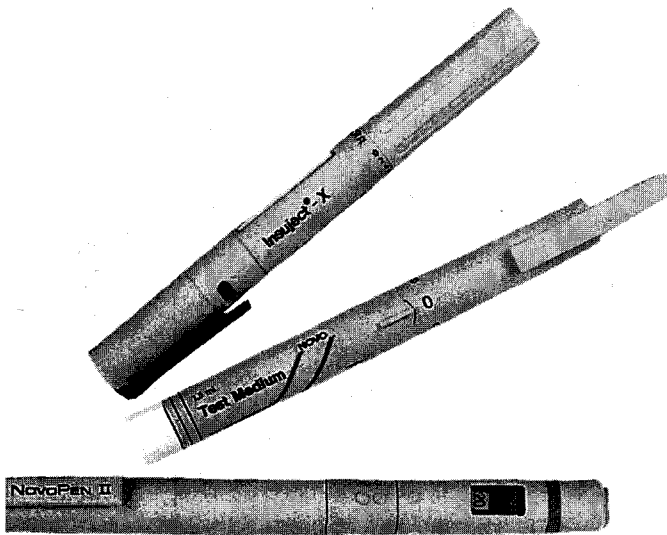
15~20°C에서 보관하는 것으로 한번 사용한 인슐린은 약 한달 정도 사용할 수 있다. 실온에서 한달 정도 지난 인슐린은 그 효과가 감소하기 때문에 폐기하는 것이 좋다.

②인슐린을 가지고 여행할 때 꼭 기억하세요

인슐린주사를 맞는 사람은 여행할 때 잊지 말고 반드시 인슐린과 주사기를 챙겨야 한다. 분실이나 만약의 경우를 대비하여 여분의 인슐린을 준비하는 것이 필요하며, 자신이 사용하고 있는 인슐린이 어떤 것인지도 알고 있어야 한다. 인슐린은 반드시 냉장보관할 필요는 없지만 온도가 너무 높거나 낮은 곳, 그리고 직사광선이 비추는 곳에 두는 것은 피해야 한다. 비행기로 여행할 때는 인슐린을 본인이 직접 가지고 비행기에 탑승하는 것이 안전하데, 이때는 인슐린과 함께 환자인식표와 주사기, 혈당측정기, 영문으로 된 담당의사의 확인서를 지참하는 것이 좋다. 나라에 따라 세관 통과가 까다로운 곳이 있을 수 있기 때문이다. (주사기의 경우) 여행시에는 펜형 인슐린을 사용하는 것

① 인슐린은 실온온도에 한달간 두어도 된다

인슐린을 사용하기 전에는 덩어리나 부유물이 있지는 않은지, 병에 성애가 끼어 있지는 않은지, 인슐린의 색깔이 변하지는 않았는지, 유효기간이 지나지 않았는지 확인한 후 사용한다. 일반적으로 인슐린은 실온에서 한달 정도 두어도 크게 문제되지 않는다고 한다. 가능한 냉장보관하는 것이 바람직하지만 저온 냉장으로 인슐린이 얼지 않도록 주의하는 것도 기억



도 편리하다.

펜형 주사기 사용시 주의점

1. 피부를 5cm 두께가 되도록 잡고 90도 각도로 주사하여 근육에 주사하는 일이 없도록 합니다.
2. 주사시에는 항상 주입버튼을 끝까지 누른 후 천천히 5초를 센 후 주사바늘을 뽑습니다.
3. 펜 몸체 안에 공기가 들어 있다면 약 15초간 피부에 바늘을 고정된 후 주사기를 뽑습니다. 이는 공기압에 의해 인슐린이 서서히 투여되기 때문입니다.
4. 주사 후 피부에서 바늘을 뽑 때까지 주입버튼을 확실하게 눌러 주어야 합니다.
5. 몸체와 주사침은 분리 보관하도록 합니다. 인슐린펜이 찬공기에 노출되면 펜 내에 공기가 생겨 용량이 부정확하게 되고, 더운 공기에 노출되면 인슐린이 줄줄 새어 나오기 때문입니다.

③ 6시간 이상 시차가 나는 곳으로 여행할 때는 인슐린주사를 변경해야 합니다

시차가 별로 안나는 남북방향의 여행은 문

제가 없지만 6시간 이상 시차가 나는 동서방향으로의 여행일 경우에는 인슐린주사를 조절할 필요가 있다.

우리나라에서 7월 1일 오후 6시경에 미국 LA로 출발할 경우를 예로 들어 보자. 우리나라와 미국 LA는 17시간 시차가 있기 때문에 우리나라의 7월 1일 오후 6시는 미국 LA시간으로 7월 1일 오전 1시가 된다. 즉, 도착지인 미국 LA 시간으로 계산할 때 7월 1일 오전 1시경에 서울에서 출발하는 셈이다. 서울에서 미국 LA까지 비행기로 11시간이 걸린다면 미국 도착시간은 7월 1일 오전 1시에서 11시간이 흐른 7월 1일 오후 12시경이 된다. 11시간 비행을 했음에도 불구하고 시계를 뒤로 돌려 놓아야 하는 것이다. 이렇게 변경된 시간에 따라 인슐린도 조절해 주어야 한다. 아래의 표를 보고 해외여행시 인슐린주사 사용에 참고하도록 하자.

| 현재주사법 | 출발하는 날 | 아침주사 후 18시간 후에 혈당 측정 | 목적지에서의 첫 번 아침 |
|----------|---------|--|---------------|
| 아침 1회 주사 | 평상시와 같이 | 혈당이 240mg/dl 보다 높으면 아침 주사량의 1/3을 맞고 간식이나 식사 보충 | 평상시와 같이 |
| 2회 분할 주사 | 평상시와 같이 | 1회 주사와 동일 | 평상시와 같이 |

※시차가 나는 지역으로의 여행을 하게 될 경우 보다 간단한 방법은 속효성 인슐린을 사용하는 것이다. 속효성 인슐린을 사용할 경우, 하루 4회, 6시간 간격으로 자가혈당검사를 하여 그결과를 보고 속효성 인슐린의 양을 결정하여 4회 주사한다. 물론, 주사량은 담당의사와 상의해서 결정한다. 글 김정현 기자