



## 저혈당 관리

### 저혈당의 정의

저혈당은 일반적으로 혈당이 70mg/dl 이하일 때를 말한다. 그러나 저혈당의 증증도는 매우 다양하며 혈당치가 아니라 증상이다. 증상발생에 대한 혈당역치나 증상정도가 개인간 및 개인내 차이가 크므로 혈당치는 증증도를 반영하지 못한다. 혈당이 40mg/dl일 때 증상이 거의 없는 환자가 있는 반면에 의식장애가 일어나는 환자도 있다. 한 환자에서도 같은 혈당치에서 증상이 거의 없을 때도 있고, 심한 증상이 있을 때도 있다. 그러므로 저혈당의 증상을 잘 관찰해야 한다.

### 저혈당의 원인

- ◎ **식사시간과 양의 불규칙**
  - 식사나 간식을 미룬다.
  - 식사나 간식을 거른다.
  - 빈속에 술을 마신다.
  - 설사나 구토가 심하여 음식섭취를 제대로 하지 않는다.
  - 식사시간이 지났어도 하던 일을 다 끝낸 후에 식사를 한다.
- ◎ **운동시간과 강도의 부적절함**
  - 식사나 간식을 하지 않고 빈속에 운동을 한다.
  - 식사나 간식 없이 장시간 운동을 한다.

- 혈당이 낮을 때 간식 없이 운동을 한다.
- 인슐린의 최대작용시간에 무리하게 운동을 한다.
- 인슐린을 대퇴부나 상완부에 주사한 후 운동을 한다.

### ◎ 인슐린이나 약물의 과다용량 투여

- 처방된 인슐린 용량보다 더 많은 양을 주사한다.
- 처방된 용량의 약물보다 더 많은 양을 복용한다.

### 저혈당 위험을 증대시키는 다른 요인

- ◎ **생식 호르몬의 변화**
  - 임신초기 : 태아에 의한 당 소모 증가, 인슐린 민감도 증가, 구토 등
  - 출산 후 : 인슐린 민감도 증가, 수유
- ◎ **당뇨병성 위마비 :**  
당질의 흡수와 위 배출의 지연
- ◎ **몸이 마른 사람, 운동으로 단련된 사람은 인슐린 민감도가 높다.**
- ◎ **제 2형 당뇨병 환자의 경우**
  - 고령
  - 영양공급 불량
  - 간 또는 신장 질환
- ◎ **적극적인 인슐린 요법**
- ◎ **정상범위의 당화혈색소**

- ◎ 자율신경병증
- ◎ 반복적인 심한 저혈당증

### 저혈당의 증상

저혈당 증상의 생리학적 기전은 저혈당 길항 호르몬에 의한 자율신경증상과 중추신경계에 대한 혈당감소로 인한 정신기능과 운동기능의 장애이다.

### ◎ 초기증상

저혈당 증상이 경증인 상태로 교감신경계 반응에 의해 나타나는 증상들로서 혈당치가 떨어지는 속도가 빠를 때 주로 나타나게 된다.

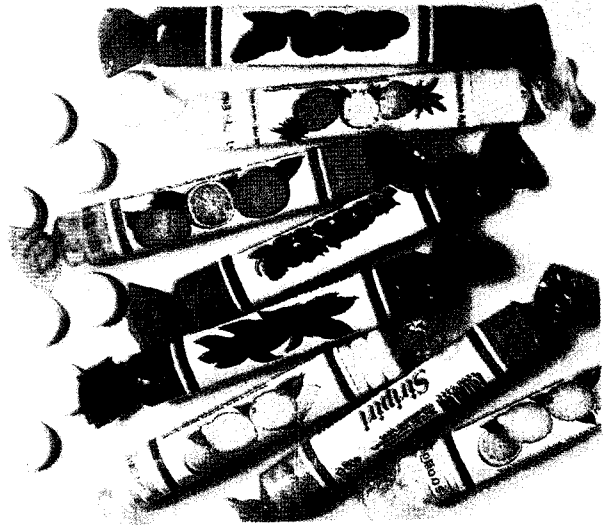
여기에는 얼굴이 창백해지고, 발한, 빈맥, 심계항진, 공복감, 불안, 손끝저림, 어지러움, 초초감과 떨림 등이 동반된다.

이때에는 스스로 저혈당 응급식품을 먹어 치료할 수 있다.

### ◎ 진행증상

저혈당 증상이 중증인 상태로 중추신경계 반응에 의해 나타나는 증상들이다. 뇌세포가 필요한 포도당을 충분히 공급받지 못하면 중추신경계 반응이 유발되며 일반적으로 나이가 많을수록 높은 경향을 보인다.

이때 나타나는 증상으로 초기에는 피로감, 짜증스러움이 나타나고, 더 진행되면 두통, 졸



림과 복시, 일시적인 감각 및 운동의 실조, 경련, 의식소실 등을 동반할 수 있으며 사망에 까지 이를 수 있다.

이때는 즉시 저혈당 응급식품을 먹도록 하고 다른 사람의 도움을 요청하도록 한다.

### ◎ 위험한 증상

심각한 저혈당(20mg/dl)이 30분 정도 지속되면 뇌에 치명적인 손상이 초래될 수 있다.

이때에는 즉시 다른 사람의 도움을 받아야 한다. 나타나는 증상으로는 말이 어둔하거나 경련, 의식상실(혼수)등이 발생한다.※

拔萃 - <http://www.kadne.or.kr>

※ 다음호에 계속 이어집니다.