

혈당측정을 왜 해야 하나?



심광익 / 삼성서울병원 당뇨전문 간호사

자가혈당검사는 매일 매일의 일상생활 중 혈당치에 대한 정보를 제공함으로써 혈당의 흐름을 파악할 수 있고, 이에 따른 즉각적인 관리를 통해 정상 또는 정상에 가까운 혈당 조절을 할 수 있습니다.

혈당을 목표범위 안에 유지하는 분들은 당뇨인임에도 불구하고 정상인과 다름없이 활력있고 건강하게 지내는 것을 볼 수 있습니다. 또한 철저한 혈당조절에 의해 당뇨병성 망막증, 신증 및 신경증 등을 예방할 수 있습니다.

자가혈당검사를 하다보면 다음과 같은 3가지 사실을 알게 되고, 당뇨병 관리방법을 터득하게 되어 성공적인 당뇨병 관리를 할 수 있게 됩니다.

첫째, 혈당은 솔직하다.

혈당이 “높다”, “낮다”고 하는 것은 분명한 원인이 있습니다.

혈당검사는 “뿌린 대로 거둔다”는 속담을 확인할 수 있습니다. 질병, 과식, 스트레스 등을 혈당을 높인다는 것을 확인할 수 있습니다. 반대로 늦은 식사, 갑작스런 운동, 평소보다 많은 인슐린 주사, 또는 약물요법은 혈당을 떨어뜨린다는 것을 확인할 수 있습니다.

이렇듯 혈당은 식사, 운동, 스트레스, 약물요법에 따라 어떻게 반응하는지를 확인할 수 있습니다. 또한 당뇨수첩에 혈당치를 기록하다 보면 당뇨병을 어떻게 관리해야 하는 지 이해가 됩니다. 그리고 “역시 혈당은 솔직하다는 것”을 인정하게 되면서 식사요법과 운동요법에 구체적인 변화가 시작됩니다.

다음의 사례를 통해 “혈당이 솔직하다”



는 것을 알아보도록 하겠습니다.

[사례] 김00씨는 저녁에 회사에서 회식이 있어 회사에 갔습니다. 오래 간만에 회를 마음껏 먹고, 대신 밥은 거의 먹지 않았습니다. 취침 전 혈당이 140mg/dl이었는데 다음 날 진료를 보러 병원에서 측정한 공복혈당이 160mg/dl로 평소보다 높게 나왔습니다. 왜 그럴까요?

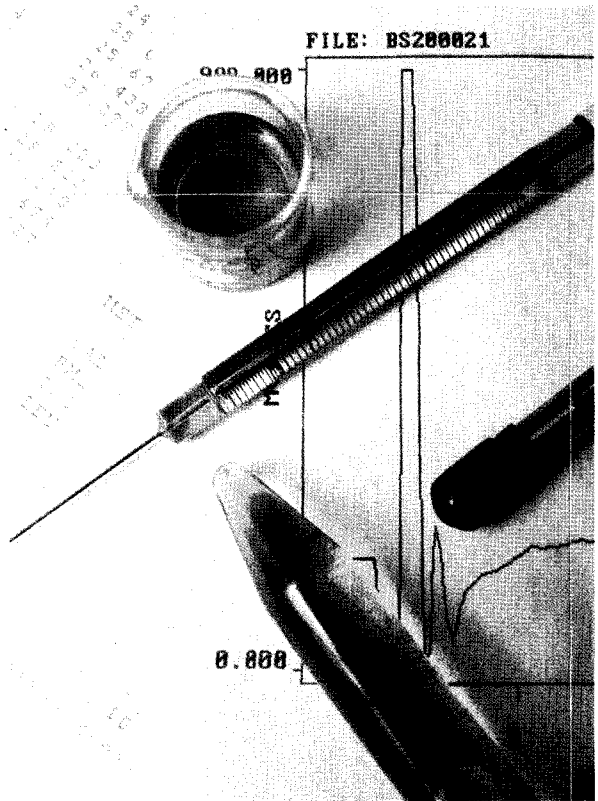
▶ 과일군과 곡류군을 많이 먹으면 식후 2시간 혈당이 상승합니다. 그러나 많은 양의 단백질 섭취는 식사후 3시간 이후에 혈당을 높입니다. 따라서 김00씨는 곡류군 섭취가 적어 취침전 혈당은 높지 않았지만 어육류군 섭취가 많아 다음 날 공복혈당은 상승한 것입니다. 이렇게 혈당검사를 하다보면 음식의 종류, 음식량에 따라 혈당치가 언제 어떻게 상승하는지 알게 되므로 식사요법을 제대로 할 수 있습니다.

둘째, 혈당은 항상 변합니다.

혈당은 시간에 따라 변합니다.

많은 당뇨병인들이 혈당치가 높게 나오면 초조하거나, 자신을 자책하거나 두려움을 가지거나 시무룩해지는 것을 볼 수 있습니다. 그러나 지금 이 순간 혈당치가 높은 분은 혈당은 고정된 것이 아니라 항상 변한다는 사실을 혈당검사를 통해 알 수 있습니다. 혈당은 내가 노력한 만큼 변화됩니다. 혈당을 목표범위내로 반드시 조절하겠다는 희망과 긍정적인 마음자세를 갖고, 혈당관리의 전환점을 마련하도록 합니다. 혈당검사는 이렇게 혈당의 흐름을 파악하여 바람직한 혈당조절의 목표를 도달하도록 도와줍니다.

그러면 “혈당은 항상 변한다”는 것을 사례를



통해 살펴보도록 하겠습니다.

[사례] 조00씨는 당뇨교육을 받고 매식전과 취침 전 혈당을 측정하였습니다.

당뇨교육을 받기 전까지 만 해도 취침전 혈당이 모두 200mg/dl이 넘었습니다.

조00씨는 평소 생활은 저녁 식후에 TV를 시청하다가 잠들곤 하였는데 당뇨교육을 받은 후에는 식후 1시간에 속보로 20분 정도 걸었습니다. 그리고 취침전 혈당을 측정해보니 혈당치가 140mg/dl로 취침전 혈당조절 목표 100~140mg/dl를 유지하는 것을 확인하였습니다.

▶ 조00씨는 혈당검사를 통해서 혈당이 변한다는 것을 확인할 수 있었습니다.

조00씨는 운동이 혈당을 적게는 30~40mg/dl, 많게는 100~200mg/dl정도 낮춘다는 사실을 가정에서 혈당검사를 통해 알게 된 후부터 가능하면 저녁 식후 1시간에 운동을 하는 습관을 갖게 되었습니다.

자신의 생활습관이 변화되었을 때 혈당조절에 미치는 영향을 파악하는 가장 좋은 방법은 혈당검사입니다.

셋째, 신속한 정보를 제공합니다.

자가혈당측정을 하면 다양한 상황과 시점에서 어떻게 혈당이 변하는지를 즉시 알 수 있으므로 어떻게 하면 혈당을 정상범위에 가깝게 유지할 수 있는지 구체적인 계획을 세우고, 실천하여 관심을 기울일 수 있도록 합니다.

어떻게 신속한 정보를 얻어서 관리했는지 사례를 살펴보겠습니다.

[사례] 송00님은 입맛이 없어 점심을 간단하게 먹었습니다. 저녁 전에 손발이 떨리고 가슴이 두근거려 혈당을 측정해보니 혈당치가 65mg/dl였습니다. 요구르트 1병을 먹어도 불안함이 계속되어 바로 꿀 1개, 꿀 1술가락, 사탕 3알을 먹고 15분 후 혈당을 측정해 보니 혈당치가 100mg/dl로 상승한 것을 확인하였습니다.

▶ 혈당검사는 저혈당을 확인하고 즉각적으로 대처를 할 수 있습니다. 요구르트, 설탕, 꿀과 같은 단순당은 음식을 섭취후 10~15분에 혈당치가 가장 많이 상승합니다.

저혈당이 나타났을 때 너무 많이 먹었다고 즉시 저혈당 증상이 사라지는 것이 아니고 10~15분 정도 기다려야 회복됩니다.

송00씨는 저혈당이 나타났을 때 권장된 저혈당 응급식품보다 더 많이 먹으면 혈당이 너무 높고 고혈당이 될 수 있음을 확인하게 되었고, 적정량의 응급 식품량을 기억할 수 있게 되

었습니다.

가정에서 혈당을 규칙적으로 측정하면 당뇨병 관리를 잘 할 수 있는 유용한 정보를 얻을 수 있어 당뇨병관리를 보다 더 잘할 수 있습니다.

오늘부터 혈당검사를 하면서 느끼고, 확인하여 보시기 바랍니다. 규칙적인 혈당측정이 왜 필요한지 스스로 알게 될 것입니다.

혈당측정을 규칙적으로 하는 좋은 습관을 갖게 되면 여러분은 당뇨병관리를 보다 잘하게 되어 건강하고 활력있는 삶을 사실 수 있습니다.

여러분의 건강과 행복은 작은 변화에서부터 시작됩니다. >

