



성 경 희
 Hanyang University Guri Hospital
 한양대구리병원
 간호사

스스로 관리하는 당뇨병

“정확한 혈당 측정과 정보 습득 필요”

생활여건이 향상됨에 따라 1990년대 이후 당뇨병이 급속도로 증가되고 있다. 현재는 국민의 약 10%가 당뇨병환자이고 향후 10년 후에는 4명중 1명이 당뇨병환자가 될 것이라는 예측이다.

당뇨병은 오늘 갑자기 몸이 아파 시작되는 질환이 아니다. 평소보다 갈증을 좀더 느끼고 피로하고 식사량이 많아지고 소변을 많이 보는 등 내 몸의 작은 변화에서부터 시작되거나 아니면 아무런 증상 없이 지내다가 어느날 합병증이 라는 다른 모습으로 나타난다. 당뇨병의 합병증은 집중적으로 치료를 받더라도 정상적으로 회복되기 어렵다. 완치가 불가능한 당뇨병! 하지만 합병증의 예방은 당뇨병 관리로 얼마든지 가능하다.

당뇨병 관리는 정확한 혈당 측정과 정보 습득을 통해 관리해나갈 수 있고 급성 합병증 발생시에도 적절한 대처를 통해 증상 악화를 방지할 수 있다.

당뇨 관리의 출발점 '혈당 측정'

혈당 측정은 식사와 상관없이 혈당을 항상 정상화하는 것이 목표이다. 그러기 위해서는 수시로 혈당을 확인하고 수치 변화에 따라 그 원인을 파악해 나가는 것이 중요하다.

① 자가혈당측정기 선택시 고려할 점

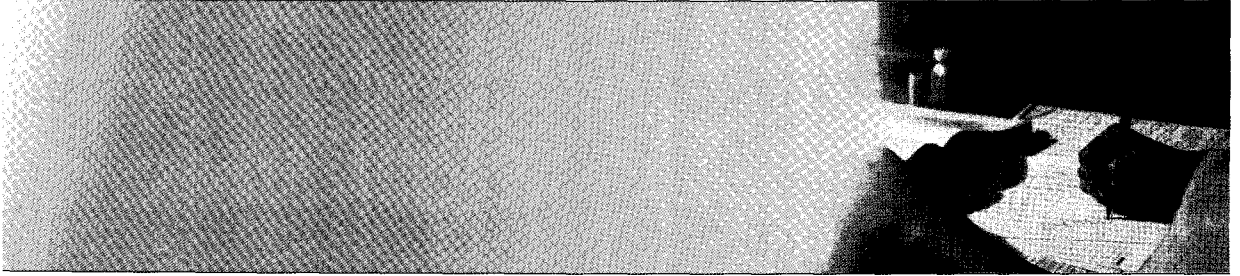
- 정확하고 오차가 적은 것
- 사용이 간편한 것
- 혈당수치 표지판이 잘 보이고 휴대가 간편한 것
- 코드의 교정이 쉽고 무상서비스(A/S)가 잘되는 것

② 정확한 자가혈당측정

- 채혈할 손을 비누로 깨끗이 씻고 말린다.

가정에서는 병원에서 하듯이 알코올 솜으로 소독할 필요가 없다. 단, 외출시

혈당 측정은 매 식전
 과 잠자기 전, 식후 2
 시간으로 하루에 4회
 측정을 권하지만 혈
 당 조절이 잘되면 주
 1~2회만 측정해도 된
 다. 이렇게 측정한 결
 과는 당뇨수첩에 기
 록하고 혈당 변동에
 영향을 미친 원인이
 나 저혈당이 있었다
 면 함께 기록하는 것
 도 당뇨병 관리에 효
 과적인 방법이다.



에는 알코올 솜으로 소독하고 완전히 마른 다음 검사해야 한다.

- 혈당측정시험지 반응 부위를 완전히 덮을 수 있는 충분한 혈액을 떨어뜨린다. 시험지 반응 부위에 충분한 양의 피가 묻지 않았을 경우에는 실제의 혈당 결과보다 다소 낮게 나올 수 있다.
- 채혈시의 통증을 줄이기 위해 채혈 부위는 손가락 끝의 가장자리로 한다.
- 검사용 시험지의 유효기간을 확인한다. 검사용 시험지는 습기, 직사광선, 열 등에 약하므로 항상 밀봉하여 사용한다. 유효기간이 지난 시험지는 정확한 결과를 얻을 수 없다.
- 혈액검사시 자가혈당측정기를 지참하여 병원에서 함께 검사하고 당뇨수첩에 기록한 다음 외래방문시 검사한 혈당치를 비교한다. 검사결과는 병원의 혈당 검사 수치보다 혈당 기계 수치가 낮게 나올 수 있으며 많은 오차가 있으면 기계점검을 받는다.

③ 충분한 혈액을 얻는 방법

- 비누를 이용하여 미지근한 물로 손을 씻는다.
- 심장보다 낮게 팔을 아래로 떨어뜨리고 손을 흔들어 준다.
- 반대 손으로 어깨에서 손끝 방향으로 팔을 쓸어 준다.
- 손가락 끝으로 피를 모으고 피가 역류하지 않도록 엄지손가락으로 채혈할 손가락 끝마

디를 눌러 준다.

- 채혈침으로 찌른 후 손을 아래로 내리고 큰 피 한방울이 모이면 그때 혈당 측정을 시행한다.

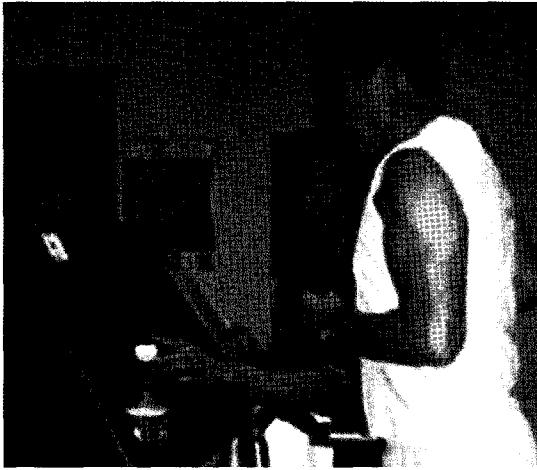
혈당 측정은 매 식전과 잠자기 전, 식후 2시간으로 하루에 4회 측정을 권하지만 혈당 조절이 잘되면 주 1~2회만 측정해도 된다. 이렇게 측정한 결과는 당뇨수첩에 기록하고 혈당 변동에 영향을 미친 원인이나 저혈당이 있었다면 함께 기록하는 것도 당뇨병 관리에 효과적인 방법이다.

※ 기계로 인해 혈당 측정이 부정확하게 나올 경우

- 기계가 깨끗하지 않을 경우
- 기계를 너무 덥거나 추운 곳에 보관할 경우
- 유효기간이 지난 시험지 사용
- 혈액량이 부족할 경우
- 시험지와 기계코드번호와의 불일치
- 손의 알코올이 마르지 않은 상태에서 검사했을 경우
- 기계 사용법의 지침 대로 사용하지 않았을 경우

자기 관리를 위해서는 정확한 정보 습득이 필요

정보매체의 발달로 당뇨병에 대한 여러 가지 유익한 정보들을 얻을 수 있다. 그러나, 잘못된 정보로 많은 금전적 손해와 정신적 피해를 보기도 하고 주사를 맞지 않기 위해 좀더 편한 민간요법들의 유혹에 한번쯤 빠져들기도 한다.



저혈당 예방을 위해서 심한 운동은 피하고 운동중에도 한두시간 간격으로 당분을 섭취한다.

민간요법이란 과거 의술이 발달하지 않았을 시기부터 이야기로 전해져 내려오는 경험적인 치료법을 말한다. 대부분의 민간요법은 그 효과가 과학적으로 증명되어 있지 않고 약제의 성분조차 전혀 알 수 없어 당뇨병 약제와 함께 복용하여 부작용이 나타나면 원인 파악이 안돼 치료가 어려워지기도 한다. 간혹 민간요법에 매달려 혈당 조절에 가장 중요한 운동요법이나 식사요법, 경구혈당강하제 또는 인슐린 등을 사용하지 않고 지내다가 당뇨병 치료에 적절한 시기를 놓쳐 돌이킬 수 없는 합병증을 가지고 병원을 방문하는 안타까운 경우가 있다. 정확한 정보의 습득은 당뇨병 관리에 중요한 길잡이 역할을 한다.

아픈날의 혈당 관리

몸이 아프다는 것은 곧 신체적인 스트레스 상태를 의미하며 혈당을 올리는 다양한 호르몬이 많이 나오게 되어 임의로 약물을 중단하게 되면 혈당이 높게 올라가고 잘못하면 당뇨병성 혼수에 빠질 수 있으므로 조심해야 한다.

① 즉시 병원을 방문해야 하는 경우

- 구토와 설사가 계속될 때
- 고열이 있을 때
- 심한 복통이나 흉통, 심한 탈수가 있을 때
- 갑작스러운 시력 소실이 있을 때
- 숨이 짧아지고 호흡이 어려울 때
- 지속적으로 공복혈당이 250mg/dL 이상일 때
- 소변에서 지속적으로 케톤이 검출될 때
- 먹거나 마실 수가 없을 때

② 아픈날 유의사항

- 혈당 측정은 매 식사 전과 잠자기 전 최소한 4회 측정하고 가능하다면 4시간 간격으로 평소보다 자주 혈당을 측정한다. 만약에 혈당이 연속해서 2번 이상 240mg/dL 이상인 경우 케톤검사도 자주 측정한다.
- 입맛이 없어서 식사를 못하거나 구토, 설사가 있더라도 평소 사용해오던 경구혈당강하제나 인슐린주사를 중단해서는 안된다.
- 충분히 휴식을 취하고 몸을 따뜻하게 하며, 운동을 삼가한다.
- 충분한 수분 섭취를 위해 매시간 적어도 반컵의 물을 마시도록 한다.
- 식사는 평소대로 섭취하는 것이 좋으나 일상적인 식사가 어렵다면 간단한 유동식이나 식사량을 소량씩 하여 자주 섭취한다.

저혈당 관리

① 저혈당이란

저혈당이란 혈액 내에 포도당이 필요량보다 부족한 상태로 사람마다 저혈당 증상을 느끼게 되는 혈당 수치는 다르지만 일반적으로 혈당이 70mg/dL 이하로 떨어지는 경우를 말한다.

만일 이때 적절히 저혈당에 대처하지 않으면 치명적인 뇌손상을 초래하기도 한다.

② 저혈당의 원인

- 음식 또는 식사량이 적은 경우
- 술을 많이 마신 경우
- 식사나 간식 없이 공복에 운동을 하였거나, 평소보다 많은 운동을 했을 경우
- 정시에 약 또는 인슐린을 사용하지 않았거나 처방보다 많은 양을 사용했을 경우

저혈당 증상도 개인마다 다르며 우리 몸에서 혈당을 높이기 위한 반응으로 일반적으로 식은땀이 나며 가슴이 두근거리고 기운이 없으

며 어지럽고 눈이 침침하고 두통이 발생하고 심한 경우에는 경련이 생기거나 의식을 잃게 된다. 만약 수면 중에 식은땀을 흘리거나 악몽을 꾸고, 자고 일어난 아침 두통이 발생한다면 야간 저혈당을 의심해야 보아야 한다.

③ 치료

- 의식있는 경우는 혈당 측정을 하여 혈당이 70mg/dL 이하인지 확인한다. 만약 혈당이 70mg/dL 이하이면 10~15g의 당질 섭취를 하며 하던 일을 멈추고 15분간 안정 후 다시 혈당 측정을 하여 혈당이 80~120mg/dL을 유지하도록 한다. 만약 계속 70mg/dL 이하일 경우 같은 양의 당질을 섭취한다.

「국내 당뇨병사이트」



<http://www.dangnyo.or.kr>

[사단법인 한국당뇨협회]

사단법인한국당뇨협회에서 운영하는 사이트로 당뇨병환자들을 위하여 봉사, 강연, 홍보 활동을 하고 유익한 정보를 제공



<http://www.kadne.or.kr>

[대한당뇨병교육간호사회]

당뇨병 교육의 표준을 정하고 교육간호사들의 자질을 향상시키며 국민보건향상에 기여함을 목적으로 대한당뇨병교육간호사회에서 운영하는 사이트



<http://www.jsd.co.kr>

[지산당뇨정보센터]

당뇨병의 개요, 치료, 예방, 관련기사 등을 간략하고 알기 쉽게 소개



<http://www.dang119.com>

[당119닷컴]

당뇨병 상식, 사전, 전문의 상담, 전국 당뇨교실 등 소개



<http://dangyo.pe.kr>

[당뇨인의 쉼터]

광주기독병원 김순호 과장이 운영하는 개인 홈페이지. 유익한 정보와 운영자의 수필 등 수록



혈당이 70mg/dL 이하이면 10~15g의 당질 섭취를 하며 하던 일을 멈추고 15분간 안정 후 다시 혈당 측정을 하여 혈당이 80~120mg/dL을 유지하도록 한다.

④ 예방

저혈당을 예방하기 위해서는 식사시간을 정해진 시간에 하고 경구혈당강하제나 인슐린 등은 정해진 용량대로 정해진 시간에 투약해야 한다. 운동시에는 심한 운동은 피하고 운동 중에도 한두시간 간격으로 당분을 섭취해야 한다. 외출시에도 반드시 사탕 등의 저혈당 간식과 당뇨 인식표를 가지고 다녀야 한다.

생활에 변화를 주고 당뇨병 관리를 잘 한다는 것이 쉬운 일은 아니다. 하지만, 당뇨병 관리에 성공한 사람들의 대부분이 정확한 지식의 습득을 통해 올바른 방법으로 실천하고 있다.

당뇨병 관리는 특별한 소수의 사람만이 할 수 있는 방법이 아니다. 요즘은 건강을 위해 생활습관을 바꾸는 사람이 많다. 당뇨병 관리도 자신의 건강 관리를 실천해 나가는 방법 중 하나이다. >

• 의식이 없는 경우는 억지로 음식을 먹이지 말고 즉시 병원으로 이송한다. 혈당 조절 후 다음 식사 때까지 계속 혈당을 80~120mg/dL로 유지하기 위해서는 식사시간이 1시간 이내일 경우 예정대로 식사를 하며, 만약 식사시간이 1시간 이후일 경우에는 단백질과 탄수화물이 포함된 음식을 추가로 섭취한다. 음식의 양은 우유 100ml와 식빵 1쪽, 또는 우유 200ml와 과일 1쪽 정도이다.

※ 15g의 당질

- 꿀 1수저 • 오렌지주스 1~2컵
- 요구르트 1개 • 콜라 ½캔 • 사탕 3~4개

당뇨환자의 발관리

발관리

- 발톱을 자를 때는 모양을 생각하지 말고 일자로 자른다.
- 뜨거운 물 속에 발을 넣거나 발을 불에 직접 찌지 않는다.
- 담배는 혈액순환 장애를 주므로 금한다.
- 굳은살이나 티눈을 직접 칼로 자르거나 화학약품을 써서 없애지 않는다.

양말

- 양말은 주름이 잡히지 않도록 완전히 펴서 신는다.
- 100%합성섬유로 된 양말이나 스타킹은 신지 않는다.
- 봉합선이 튀어나온 양말이나 구멍난 양말은 신지 않는다.

신발

- 모양보다 발에 잘 맞는 넉넉한 신발을 선택한다.
- 발이 드러나는 슬리퍼는 피한다.
- 새 신발을 바꿀 때는 상처가 나지 않도록 서서히 바꾼다.