

여름철 더운 날씨 속 당노인에게 생기기 쉬운 응급상황

박명순 / 한강성심병원 당뇨전문간호사



무더위에 지친 사람들이 산이나 바다로 여행을 가는 여름이다. 요즘에는 해외로 여행을 가는 사람도 많아졌다. 여행은 일상생활에서 벗어나 권태와 스트레스를 잊게 하는 청량제와 같은 것이다. 그러나 당뇨인들은 여름에 혈당 관리가 어느 때보다 힘들기 때문에 정말로 고통스럽다.

당뇨인이 건강한 여름을 나기 위해 몇 가지 꼭 알아야 할 사항이 있다.

탈수로 인한 고혈당 예방

여름철에는 땀이 많이 남으로 몸속에서 수분이 많이 빠져나가 혈당이 급격히 올라가 고혈당으로 인한 쇼크를 일으킬 수 있으므로 탈수가 되지 않도록 해야 한다. 탈수를 예방하기 위해서는 차가운 생수와 끓여서 식힌 보리차는 많이 마셔도 괜찮다. 냉 홍차와 냉 녹차도 좋다. 하지만 갈증을 없애기 위한 음료수와 아이스크림은 혈당을 높이는 단순당이 많기 때문에 오히려 혈당을 더 높인다. 많은 사람들이 과일은 괜찮겠지라고 생각하지만 틀린 생각이다. 수박 등 당도가 높은 과일도 혈당을 높이기 때문에 그냥 먹지 말고 수박에 얼음을 타서 희석해서 먹도록 해야 한다.

수인성전염병, 장염, 식중독 등 각종감염에 의한 고혈당 예방

심한 감염으로 우리 몸이 인슐린을 많이 요구할 때 필요한 인슐린을 생산하지 못하면 고혈당을 초래한다. 고혈당으로 인해 다뇨, 다음, 식약감 등의 증상이 서서히 나타나고, 점차 탈수 현상이 심해지며 의식이 흐리다가 혼수에 빠지게 된다. 이런 경우에는 탈수현상으로 위험을 예방하기 위해 목이 마르지 않을 정도의 수분을 공급해주고 평소보다 혈당검사를 자주 해야 하고 집에서 간호하기가 어려울 때는 즉시 병원으로 옮겨야 한다. 응급으로 수분, 전해질 및 인슐린을 공급하고 원인으로 작용한 감염증 등을 치료하기 위해 반드시 입원치료를 해야 한다.

설사 등으로 인한 저혈당 예방

저혈당은 인슐린이나 경구혈당강하제 치료를 받고 있는 환자에게 가장 흔하고 심각한 부작용이다.

저혈당의 원인으로는 식사를 거르거나 적게 섭취한 경우, 음주, 평소보다 운동량이 많거나, 혈당강하제와 인슐린을 과다 투여한 경우에서 나타난다. 초기증상으로는 혈당이 50mg/dL 이

하가 되면 교감신경계가 흥분하게 된다. 예를 들면 깜깜한 극장 안이 무서워서 조심조심 들어갔는데 갑자기 쥐가 나타나서 놀랐을 때와 같은 증상이다. 앞이 깜깜하고, 가슴이 두근거리고, 사지가 떨리며, 식은땀이 나고, 맥박이 빨라지고 불안감과 공복감 등이 나타난다. 혈당이 더욱 감소하게 되면 두통, 어지러움, 이상 감각, 시력장애, 보행장애, 의식장애 등이 나타나고 더욱 심하면, 경련과 혼수상태까지 나타날 수 있다.



저혈당 증상이 나타나면 장에서 흡수가 잘되는 당분을 10~15g 정도 섭취해야 한다. 예를 들면 콜라 1컵, 오렌지주스 1컵, 사탕 3~4개, 각설탕 2~3개를 물에 녹여 먹어야 한다. 당분 섭취 후 10~15분이 지나면 증상이 완화된다. 그러나 두세 차례의 당분섭취에도 반응이 없고 의식이 없으면 즉시 가까운 병원으로 옮겨 포도당 정맥주사나 글루카곤 근육주사 등의 신속한 처치가 필요하다.

일사병 예방

이글거리는 한 여름의 햇빛과 더위는 일사병을 불러일으킬 수도 있다. 일사병은 머리카락

에 장시간 직사광선을 받음으로써 과도한 땀을 흘리게 되어, 이에 따라 몸에 수분과 염분이 모자라게 되면서 발생하게 된다. 두통이나 메스꺼움, 구토, 근육경련 등이 나타나고, 이럴 때는 적당량의 소금물이나 이온음료를 마시고 그늘에서 안정하도록 해야 한다.

당뇨병성 발 질환 예방

여름에는 당뇨병성 발 질환이 발생할 가능성이 매우 높다. 여름철에 해수욕장이나 물놀이에 갔을 때 조금만 주의를 기울여도 발에 상처가 생기기 쉽다. 주로 발바닥, 뒤꿈치, 발가락 끝 등의 살이 패여 들어가는 궤양이 생기게 된다. 특히 당뇨병성 족부질환은 신경합병증에 의해 말초감각에 이상이 생겨 발에 상처를 입어도 이를 자각하지 못해 더 위험하다. 당뇨병성 족부질환은 성인에서 사지절단의 원인 중 하나이지만 발 관리법을 철저히 하여 예방에 충실하면 발병하지 않을 수도 있다.


이와 함께 여름에 발생하는 비브리오 패혈증도 당뇨병환자에게는 치명적이다. 바닷가에서 계에게 물리거나 돌이나 유리에 난 상처가 있는 채로 해수욕을 하다가 병에 걸리기 때문이다. 당뇨병인은 세균에 대항하는 면역력이 떨어져 더 위험 할수 있다.

이를 예방하기 위해서는 매일 주의깊게 발을 관찰하여 상처나 물집이 있는지 확인하고, 청결히 닦고 잘 건조시켜야 한다. 발이 건조하면 베이비오일 같은 윤활제로 마사지하여 피부가 갈라지지 않도록 해야 한다. 화상을 예방하기 위해 발에 어떤 종류의 열을 가해도 안되고, 목욕하기 전에 반드시 물의 온도를 점검하는 습관을 길러야 한다. 맨발로 다니면 상처가 생



기므로 절대로 맨발로 다니지 말고 신발은 부드럽고 잘 맞는 것을 신고 신기전에 신발 안을 살펴 이물질이 있는지 확인해야 한다. 발이 드러나는 슬리퍼나 샌들은 피하고 운동화를 신고 양말은 크기가 넉넉한 면양말로 신는 것이 좋다.

발에 상처가 있어 병원에 방문해야 하는 경우는 고열, 통증각각이 둔화 된 경우, 티눈, 굳은살 부위가 빨갱게 부어 오르거나 악취 분비물이 나는 경우, 발이나 다리의 색깔이 변했을 때, 발톱이 파고 드는 경우에는 반드시 병원을 방문하여 의사에게 치료를 받아야 한다.

혈당관리가 어려운 여름이라 할지라도 건강수칙을 잘 지켜 바닷가나 해외여행도 즐기면서 스트레스를 해소하고 건강한 여름을 보내기를 바란다. 

❀ 건강한 여름을 위한 당뇨인의 생활수칙 ❀

- 처방된 열량에 맞도록 정해진 양내에서, 규칙적인 시간에, 모든 영양소를 골고루 섭취하자
- 과음, 과식, 흥분은 피하자
- 입맛이 없을 때는 차가운 미역국, 오이냉국, 냉채, 냉콩국수를 먹자
- 외식시에는 설탕을 많이 사용한 음식, 튀김, 중국요리, 성분을 알 수 없는 음식은 피하자
- 여름에는 땀이 많이 남으로 탈수되지 않도록 차가운 생수나 보리차, 냉 홍차 등을 충분히 마시자
- 음식은 안전하게 익혀서 먹자
- 혈당조절을 잘하자
- 처방된 인슐린이나 경구혈당강화제를 잘 투여하자
- 휴가 떠나기 전에는 자신이 복용하는 인슐린이나 혈당강화제의 이름과 투여량을 알아두자
- 여행 시 신발은 새 신발을 신지 말고 반드시 이제까지 발에 편안하게 맞았던 신발을 신자
- 하루 종일 걷는 경우에는 오전과 오후에 신발을 바꿔 신어 물집이나 상처를 예방하자
- 저혈당을 대비한 사탕, 초코렛 등을 꼭가지고 다니자.
- 뜨거운 백사장을 맨발로 걷지 않도록 하자.
- 과다한 일광욕은 화상의 위험이 있으므로 자외선 방지크림을 발라 천천히 태우자
- 운동은 아침에 그늘이나 실내에서 하자
- 운동은 평소보다 강도를 10~20% 낮춰 하는 것이 좋다. 다만 운동 전 혈당이 d당 250mg 이상이면 운동을 하지 않는 것이 좋다.
- 에어컨은 너무 멀리 할 필요는 없으며 30분마다 환기를 해주면 큰 문제가 되지 않는다.