

# 아픈날의 당뇨관리

최금희 / 부산성모병원 간호교육팀장



평소에 혈당관리가 잘되고 당뇨관리가 잘 되시던 당뇨인들도 겨울에서 봄으로 접어드는 계절이 변화하는 이런 시기에 감기 몸살 같은 증세를 느끼면서 오한과 고열, 가래, 기침같은 증상이 있으면서 몸이 아픈 날을 경험하는 경우가 종종 있다. 이런 때 적절한 관리를 받지 못하고 지내다가 의식저하가 되면서 중한 상태로 응급실에 실려가는 경우가 있다.

## 당뇨인의 몸이 아픈 때는 어떤 때인가?

이러한 사례를 살펴보면 소화불량으로 개인의원에서 혈당이 높다는 말을 들었으나 관리하지 않고 지내다가 갑자기 발열, 오한이 생기면서 의식이 저하된 경우, 감기 증상 뒤 오심 구토가 점점 심해지면서 인슐린을 맞지 않은 채 응급실을 방문하는 경우와 같이 당뇨인들에게 몸을 아프게 하는 흔한 질병을 살펴보면 호흡기 감염(감기, 독감, 급성 인두편도염, 폐결핵, 폐염), 요로 감염, 급성 위장염, 담낭염, 외이도염, 그 외에 족부병변을 들 수 있겠다.

## 아플때 당뇨인의 몸의 변화는?

몸이 아픈 동안 신체는 스트레스 호르몬이 방출되어 인슐린의 작용을 억제시키고 고혈당과 케톤 체형성을 초래한다. 만약 치료하지 않으면 그 결과로 탈수나 케톤 산증이 나타나 입원 치료가 필요할 수가 있다. 몸이 아픈 동안 우리몸에서는

코티졸, 에피네프린, 성장 호르몬, 글루카곤 같은 인슐린과 반대의 작용을 하는 인슐린 길항 호르몬분비가 촉진된다. 이러한 길항 호르몬은 간에서 포도당의 방출을 촉진한다. 그래서 당뇨인들은 아무것도 먹지도 못했는데도 몸이 아픈날 혈당이 더 올라가게 되는 것을 경험하게 된다. 혈당이 500~1,000mg/dl 이상까지 이르게 되는 것은 인슐린의 부족도 원인이겠지만 탈수도 큰 원인이 된다. 이러한 고혈당은 삼투성 이노작용으로 소변량이 증가하고 체내 수분이 더 필요하다. 소변의 증가는 우리몸의 중요한 전해질인 소듐, 칼륨, 인산이 소실되므로 근육의 탄력성이 떨어지고 피로가 나타나면서 수분 요구량의 증가와 관련된 증상으로 갈증과 구갈이 나타난다.

## 아픈날의 적절한 관리는?

이 아픈 날을 적절히 관리하면 심각하고 위중한 상태를 초래하지 않을 수 있으므로 이에 대한 지식을 가지고 미리 준비해 두면 응급실로 실려가거나 중환자실에 입원하는 것을 예방할 수 있다. 몸이 아픈 동안은 혈당을 자주 측정해야 한다. 급성 질병의 발병으로 인해 평소에 비해 혈당, 케톤, 요당이 상승한다. 자주 혈당을 측정하는 것은 불쾌감, 식욕부진, 오심, 복통, 의식의 변화와 같은 특이한 신체적 증후를 경험할 때 좋은 지표가 되며 이런 증상이 사라지기도하고 질병과 함께 더 발전할 수 있다. 혈당이 증가되었을 때 또

는 증상이 나아질 때까지 혈당을 매 1~6시간마다 측정할 필요가 있다. 인슐린 용량도 혈당측정을 통해 결정해야 한다. 혈당측정과 함께 소변의 케톤측정을 해야 하는데 케톤검사를 위한 시험지는 약국이나 시중에서 쉽게 구입할 수 있는 것이 아니므로 병원의 당뇨교실을 통해서 구입하는 것과 검사 방법을 미리 알아두는 것도 필요하다.

몸이 아픈 동안에도 약물치료를 계속해야하며 가능하다면 증가시켜야 한다. 음식을 제대로 섭취할 수 없더라도 인슐린 또는 경구 혈당강하제를 그대로 투여해야 한다. 인슐린을 중단하면 케톤증을 유발한다. 중간형 또는 지속형 인슐린을 평소대로 계속해서 투여해야 하며 보통 정상시의 총량을 그대로 써야 한다. 속효성 인슐린은 계속적으로 혈당이 높아지고 그 상태로 유지되거나 중등도 이상 케톤이 나오거나 유지될 때 필요할 수도 있다. 추가의 인슐린을 사용할 때는 건강관리팀에게 자문을 구해야 한다. 질병의 정도가 심할 경우 속효성 인슐린을 사용해야 하는데 몸이 심하게 아픈 동안은 정상시 사용하는 양의 10%를 속효성 인슐린으로 보충해 주고 만약 혈당이 300mg/dl 이상으로 높다면 정상시 용량의 20%를 준다.

수분 섭취가 저하되면 당뇨와 발열로 인한 증발, 구토와 설사는 탈수를 유발 시킨다. 충분한 수분 섭취를 유지하기 위해 깨어있는 동안 매시간 칼로리가 적은 음료수(이온 음료수)를 적어도 240ml씩 마시도록 한다. 칼로리가 적은 음료로는 다이어트 콜라, 다이어트 사이다, 물, 맑은 고기국 등이 있다. 카페인은 이뇨작용을 하므로 음료는 카페인이 없는 것이어야 한다. 고기국물, 맑은 스프는 염분뿐 아니라 수분도 공급해 준다. 만약 수분을 섭취할 수 없다면 항구토제를 투여하거나 요구령 만큼 정맥으로 수분을 공급한다. 오

심 또는 식욕부진이 있는 경우라면 식사시간에 고형음식을 피하고 맑은 미음을 먹도록 한다. 만약 혈당 수치가 250~300mg/dl 이상이면 식사시간에도 계속해서 칼로리가 없는 음료를 마셔야 한다. 만약 혈당이 180~250mg/dl 인 환자는 15g의 탄수화물음식을 먹거나 마셔야 한다.

### 15g의 탄수화물을 함유한 음식

사과주스반컵, 건포도 2작은술, 토스트 한쪽, 크래커 6쪽, 사베트 1/4컵, 게토레이 스포츠음료1컵(전해질 보충), 밀크셰이크(저지방 우유 반컵과 아이스크림 1/4컵), 카페인이 없는 가당 음료수 반컵, 저지방 우유 1컵, 시리얼 반컵, 아이스크림 반컵, 플레인 요거트 180ml

### 독감예방 접종은 필수

당뇨인에게서 유행성 인플루엔자(독감)로 인한 합병증과 사망의 위험은 매우 높은 것으로 알려져 있는데 고령인 당뇨인이나 동맥경화성 심장병을 가진 당뇨인은 독감으로 가장 희생되기 쉽다. 그러므로 당뇨인들은 백신(예방 접종)을 매년 빠짐없이 가을에 실시해야 한다.

### 아플때의 적절한 관리로 위험을 예방

몸이 아픈날의 관리는 기본적인 생존을 위한 기술이며 모든 당뇨인은 적절히 관리하는 것을 배워야 한다. 몸이 아픈 동안 많은 당뇨인은 불쾌감, 피곤함, 잠을 설침 등을 경험하여 자가 관리가 어렵게 된다. 그러므로 가족 또는 이웃, 친구들이 몸이 아픈날의 지침과 아픈날 사용하는 물품을 보관하는 곳을 알고 있어야 하고 그들의 역할이 매우 중요하므로 당뇨인과 함께 이모든 것을 숙지하고 있어야 하며 당뇨인을 돕는 방법을 함께 배워야 한다. >