

# 자가혈당측정의 준비

혈당측정은 식사량, 종류, 운동량, 스트레스 등에 의한 혈당변화 점검 및 관찰, 혈당관리의 지침을 제공한다. 따라서 혈당관리를 잘하면 건강하게 되고, 당뇨병과 관련된 눈·신장·신경·혈관계의 합병증의 위험을 예방할 수 있다.

## 자가혈당측정의 장점

- 고혈당과 저혈당의 원인을 파악할 수 있게 해주며, 신속하게 치료할 수 있게 한다.
- 운동시 간식 섭취, 약물조정 및 운동의 효과를 파악할 수 있다.
- 혈당치를 통해 식사량, 식사 종류의 효과를 파악, 효과적인 식사관리를 가능하게 한다.
- 혈당의 흐름을 파악하여 효과적으로 당뇨병 관리를 가능하게 한다.
- 아플 때 정확한 정보를 갖고 신속하게 관리할 수 있게 한다.
- 무증상 저혈당을 파악할 수 있다.

나의 혈당조절 정도는?

검사시간	매식전(공복)	식 후
매우좋다	60~100mg/dL	110~140mg/dL
좋다	100~140mg/dL	140~180mg/dL
보통이다	140~180mg/dL	180~220mg/dL
나쁘다	180mg/dL 이상	220mg/dL 이상

## 자가혈당측정의 6단계

- 나의 혈당조절의 목표를 결정한다.
- 혈당측정법을 배운다.
- 혈당을 언제 측정할 것인지 결정한다.
- 혈당의 흐름을 점검한다.

- 혈당변화의 원인을 알아본다.
- 자신의 혈당조절 목표에 도달하기 위해 혈당 조정 방법을 결정한다.

## 혈당측정의 검사빈도

- 혈당 변동이 심할 때는 매일한다.
- 공복혈당 115mg/dL 이하, 식후 2시간 혈당 140mg/dL 이하로 혈당조절이 잘되는 경우는 주 1~2회로 하되 측정시간은 매일 같은 시간대에 엇갈리게 측정하여 하루 중의 혈당의 변화상태를 파악한다.
- 몸의 상태가 안좋은 날, 식사가 변경되는 경우, 특별한 운동이 계획된 경우, 저혈당 증상이 나타난 경우 등에는 4시간 간격으로 자주 측정한다.

## 혈당검사의 시기

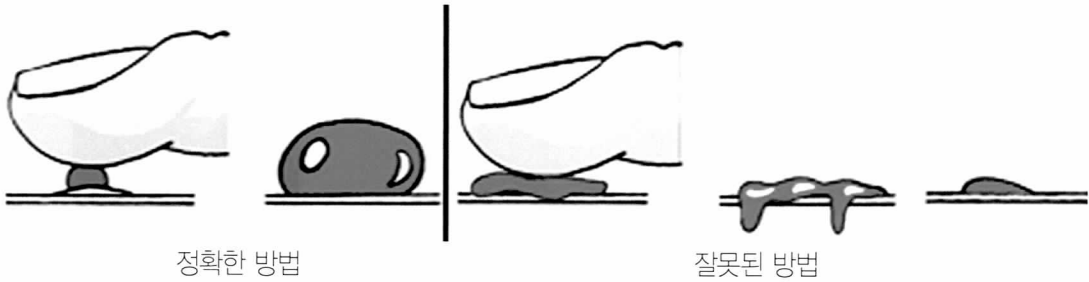
- 매식 전                      • 매식 2시간 후
- 잠자기 전                  • 새벽 3시
- 기타 : 저혈당 증상을 느낄 때, 고혈당 증상을 느낄 때, 술을 마셨을 때, 아플 때, 스트레스를 받았을 때, 운전하기 전에 측정한다.

## 혈당측정 실시하기

준비물 : 자가혈당측정기(매일 동일한 측정기 사용), 채혈기, 채혈침, 검사용 시험지(스트립), 면봉, 당뇨수첩(측정결과 기록지)

채혈 전 흐르는 따뜻한 물에 손을 비누로 깨끗이 씻고 잘 말린다. 알코올로 소독하는 경우 알코올이 완전히 마른 후 채혈해야 결과가 정확하다.

◆ 혈액을 시험지에 묻히는 방법



채혈부위 손을 약 10~15초간 아래로 떨군 후 채혈 부위를 선택하여 손끝 방향으로 압박을 주면서 밀어 모이도록 한다. 채혈부위는 손가락 끝의 가장자리로 하되 돌아가면서 한다.(가운데 부위를 찌르는 것보다 통증이 덜함)  
 손끝의 가장자리를 찌른 후 피가 충분히 나오도록 손가락을 심장보다 낮춘다. 절대로 채혈침으로 찌른 부위 주위를 쥐어짜지 않는다. 시험지의 유효기간을 확인하고 사용하며, 시험지 반응 부위에 충분한 양의 혈액을 떨어뜨리도록 한다(손가락 끝이 검사 테이프에 직접 닿지 않도록 한다). 외래 방문시 혈당 측정기를 지참하고 가서 병원의 혈당치와 비교해 혈당 측정기를 점검한다.

**혈당측정시 주의사항**

- ◆ 충분한 혈액을 얻으려면
  - 미지근한 물로 손을 씻는다.
  - 마치 온도계를 흔들듯이 손을 흔들어 준다.
  - 채혈할 손을 약 10~15초간 아래로 내리고, 반대편 손으로 어깨에서부터 손끝 쪽으로 쓸어내린다.
  - 채혈할 손가락을 충분히 힘주어 문질러서 손끝으로 피가 모이도록 한다.
  - 채혈침으로 찌른 후 손을 심장보다 낮게 내린 후, 큰 피 한 방울이 모이면 그때 시험지 반응 부위 위에 떨어뜨리도록 한다.

◆ 혈당측정 시 점검해야 할 사항

- 피를 너무 조금 떨어뜨립니까?
- 정확한 방법대로 하고 있습니까?
- 측정기는 깨끗합니까?
- 시험지의 유효기간은 지나지 않았습니까?
- 시험지의 코드번호는 확인하였습니까?
- 시험지를 너무 춥거나 더운 곳에 보관하지 않았습니까?
- 알코올로 소독한 경우 완전히 마른 후 하였습니까?

**혈당측정기 구입요령**

- 정확하고 오차가 적은 것
- 사용이 간편한 것
- 측정시간(빠를수록 좋다)
- 코드의 보정이 쉬운 것
- 측정기와 시험지 가격이 적절할 것
- 기억장치 및 특징
- 측정기의 크기
- 혈당기록치 표시판이 명확하게 잘 보이는 것
- A/S가 잘 되는 것
- 검사에 필요한 혈액량
- 채혈기 사용시 통증의 정도(통증 감소 위해 깊이 조절 필요)
- 시험지의 유효기간 확인(유효기간이 짧으면 변질될 가능성 높음)
- 제품의 A/S기간 확인