

## 저는 어떻게 관리해야 할까요?

독자여러분들의 구체적이고 확실한 당뇨관리를 위해 본 코너를 마련했습니다. 당뇨퀴즈 엽서나 이메일, 또는 편지로 궁금한 점이나 상담 받고 싶은 점을 보내주시면 내분비내과 의료진과 상의, 문의하여 자세하고 정확한 맞춤 답변을 제시해 드리겠습니다.




2년 전부터 엄마가 당뇨망막증을 앓으시는데 심하지는 않으십니다.

이미 당뇨진단 받으신지 20년이 되어서 약을 먹으며 혈당을 조절하고 있어요.

- 1) 저희 엄마의 경우 고혈당이였다가 식후 2시간 후에 혈당을 재면 혈당이 70이나 그 이하로 최근 뚝 떨어지는 현상을 겪었습니다. 병원에서 상담 후 약을 바꾸니 그런 증상이 없어졌습니다. 혈당이 저혈당과 고혈당을 그렇게 오갈 수 있나요?
- 2) 당뇨인지 자각하지 못하고 식사를 거른 상태에서 저혈당으로 병원에 이송될 경우 맨 처음 어떤 치료를 해서 당뇨병환자임을 알게 되나요?

**A** 어머님이 당뇨신데다 진단받으신지 20년을 넘어가는 관계로 환자 자신을 비롯한 가족들의 걱정이 많은 듯합니다. 정상인의 하루 변동 폭은 대체로 50mg/dl 이내에서 유지됩니다. 즉 공복시 70mg/dl에서 식후 120mg/dl 정도에서 조절되는 것이지요. 그러나 당뇨병환자의 경우는 공복시에도 140~50mg/dl을 훨씬 넘게 되며 식후에는 200~300mg/dl을 쉽게 넘어서게 됩니다. 그런데 당뇨병환자가 약물요법, 즉 혈당강하제나 인슐린요법을 시행하게 되면 약물이 피크로 작용할 때 늘 저혈당(60mg/dl 이하)의 위험에 당면하게 되며, 약물의 효력이 약하거나 잠깐 잊고 약물을 투여하지 않게 되면 곧바로 400~500mg/dl을 넘어가는 고혈당의 상태를 겪게 됩니다. 그 만큼 당뇨병환자의 혈당 변동폭은 정상인에 비해서 그리고 혈당조절을 잘하고 계시는 당뇨병환자에 비해서 상대적으로 크다는 것을 알 수 있습니다. 따라서 당뇨병에 지식이 많은 사람이건 적은 사람이건 모든 당뇨병환자는 식사조절과 운동요법, 필요시 약물요법을 적절히 시행함으로써 자신의 일내 혈당변동폭을 50~70mg/dl 이내에서 지속적으로 유지해 나가는 것이 반드시 필요합니다. 정상인과 달리 당뇨병환자는 언제든지 저혈당으로 인한 정신의 혼미나 다른 합병증으로 병원에 후송할 경우를 대비하여 당뇨병환자임을 드러내는 인식표나 수첩을 몸에 지니는 게 필요합니다. 만일 이러한 인식표나 당뇨수첩을 소지하지 않은 경우 아까운 시간 낭비로 환자의 생명에 치명적인 위험을 야기할 수도 있음을 기억해야 합니다. 이러한 인식표가 없이 응급실에 실려 갔을 경우 함께 동행한 가족들이 담당의사에게 당뇨병환자임을 반드시 밝히시는 것이 중요하며, 가족들도 없을 경우는 소변검사나 혈액검사(혈당검사 포함)를 통한 인식도 가능합니다.

그러나 환자분의 안전을 위해서는 반드시 인식 표를 부착하는 것이 좋습니다. 망막병증이 시작되어 시력을 완전히 상실하기까지는 당뇨병력과 당뇨환경 그리고 환자의 상태에 따라서 각각 다르므로 이를 표준 잡아 알려드리기는 매우 힘듭니다. 그리고 최근 의료기술

의 획기적인 진전에 의해서 실명에 이르기 전에 이를 중지하거나 지연시키기 위한 연구가 지속적으로 진행되고 있으므로 긍정적인 생각을 갖고 어머니를 사랑으로 그리고 정성을 다해서 잘 보살피시는 게 좋을 듯합니다. 

### 상담 문의할 때 주의사항

현재나이, 당뇨 몇 년차 등, 최근의 공복/식후 혈당수치를 측정, 당뇨관리방법(식사, 운동, 약물, 인슐린, 펌프 등), 합병증 여부, 궁금한 사항과 특별히 고려해야 할 점

※ 독자의 요청시 실명과 이름은 밝히지 않을 수 있습니다.

주소 : 서울 중구 회현동 3가 11-3 세대빌딩 1003호 한국당뇨협회 월간당뇨 담당자 앞

E-mail : 홍지영 기자 cream657@hanmail.net

### Tip

### 당화혈색소를 낮추려면?

당뇨병환자의 2~3개월간의 혈당수치 변화를 알려주는 당화혈색소(HbA1C)의 목표치에 도달하려면 무엇부터 해야 할까?

- 먼저 나의 당화혈색소 목표치를 알아두자! 당뇨병환자에게 권장되는 당화혈색소 수치는 6.5% 미만이다.
- 일년에 2번 이상 당화혈색소 검사를 받게! 나의 혈당 변동 폭을 알 수 있고 혈당관리가 제대로 될 수 있는지도 알 수 있다.
- 혈당측정을 자주 하자! 자신의 혈당변화를 기록하는 일은 당뇨관리의 기본이기 때문에 자주 점검하고 기록하는 습관을 들여야 한다.
- 내 자신의 혈당 목표치를 알아두자! 평소 기록한 혈당수치로 나의 평균 혈당수치를 알 수 있고 변동 폭을 알 수 있다. 따라서 도달하고자 하는 혈당수치를 정하면 그만큼 노력하게 된다.
- 식사요법을 철저히 하자! 영양사와 상담을 통해 본인의 식사량과 식습관을 개선하며 의지를 잃지 않는다면 혈당이 내려가는 것을 보고 행복한 비명을 지를 것이다.
- 운동처방사를 찾아가라! 당뇨병환자에게 운동은 가장 중요한 치료법 중에 하나이다. 운동을 무작정 시작하기 전에 운동처방사를 찾아가 나에게 맞는 운동은 무엇인지, 하루 운동량은 얼마인지 등을 상담하여 결정해야 한다.
- 체중증가를 조심해라! 체중이 늘면 늘수록 조절하기 더욱 힘들어진다. 만약 비만한 당뇨병환자라면 살을 빼는 것이 혈당조절에 훨씬 유리하다.
- 처방된 약을 정확히 복용하라!
- 당뇨교육은 필수! 열심히 공부하라!