

스스로 하는 혈당측정

일단 당뇨병으로 진단 받으면 자가 혈당측정을 실시하는 것은 기본이다. 자가 혈당측정은 뽕족한 주사침으로 손가락 끝을 찔러 나오는 피 한 방울을 혈당측정 시험지에 묻혀 측정기에 넣어 나온 수치를 읽는 것으로 시작된다. 그렇다면 왜 당뇨병환자에게 자가 혈당측정이 필요할까? 자가 혈당측정은 식사량이나 운동량이 변할 때 등 자신의 혈당수치를 바로 알게 해주고 그 수치에 따라 운동을 더 한다든지, 간식을 섭취한다든지의 행동을 정할 수 있다.

혈당을 항상 정상으로 유지하기 위해서는 자가 혈당측정이 반드시 필요하다. 아침 전, 아침 식사 후 2시간, 점심 전, 점심 식사후 2시간, 저녁 전, 저녁 식사후 2시간, 취침전 등 수시로 점검하여 나의 혈당이 하루에 언제 가장 올라가는지 확인하고 운동과 혈당 변화의 패턴을 파악해야 한다.

자가 혈당측정의 준비물



검사결과 기록지(당뇨수첩)



자가 혈당측정기



검사용 시험지(스트립)




소독용 알코올솜



채혈기, 채혈침(란셋)

정확한 혈당측정을 위한 요령

- 매일 동일한 혈당측정기로 측정하자.
- 채혈 전에 비누를 이용하여 따뜻한 물(미지근한 물)로 손을 씻는다.
- 만일 손을 씻을 수 없으면 알코올 솜으로 채혈할 부위를 소독한다.
- 손에 묻은 향수나 과일주스 등으로 결과가 잘못 나올 수도 있다.
- 손이 마르면 손가락 채혈 부위를 선택한다.
- 채혈 부위는 통증이 덜 한 손가락 양쪽 끝을 선택하자.
- 채혈 후 피를 짜지 말자.
- 손을 심장보다 낮게 내리면 가만히 있어도 자연스럽게 피 한 방울이 모인다.
- 결과가 의심스러울 때는 다시 측정한다.
- 혈당측정기마다 측정방법에 차이가 있으므로 사용설명서를 잘 읽고 차례대로 따라 해야 한다. 

자가 혈당 측정의 효율적 활용법

1. 당뇨수첩에 혈당 측정 결과를 기록한다.

혈당검사 날짜, 시간, 혈당검사 결과 및 혈당수치에 영향을 끼친 정보에 대하여 기록하여 한 눈에 혈당조절의 흐름을 확인할 수 있도록 매번 당뇨 수첩에 기록한다.

2. 검사 결과 확인 후 혈당수치에 영향을 끼친 원인에 대해 분석해 본다.

식사의 양, 또는 특별한 음식을 먹었는지, 활동량, 평소와 다른 특별한 상황이 발생했는지 등을 확인한다. 식사, 운동, 약물요법이 혈당수치에 어떻게 영향을 끼쳤는지, 왜 혈당이 평소보다 올라갔는지 등 원인을 파악해 본다.

3. 혈당수치 결과로 자신을 비판하지 않는다.

혈당검사 결과로 인하여 때로는 심리적으로 힘든 상황을 경험한다. 혈당수치에 의해 흥분되기도 하며 혼돈, 좌절, 화가 나기도 하며, 때로는 우울해지기도 한다. 또한 그 결과로 인해 자기 자신을 비난하게 되기 쉽다.

4. 병원 방문시 당뇨수첩을 휴대해 주치의와 상의한다.

자가 혈당측정의 결과를 당뇨수첩에 기록함으로써 생활 속에서 당뇨관리가 어떻게 되고 있는지 확인하고, 그 외 당뇨관리에 있어 어려웠던 점, 궁금했던 사항들을 메모하여 병원 방문시 담당 주치의와 상의한다.



5. 정기적인 병원 방문이 필수이다.

자가 혈당측정은 자신만의 혈당조정 정도를 파악하고 자신감 있게 혈당관리를 하는데 필수적인 검사이다. 그러나 혈당수치가 모든 건강의 신호등이 의미하는 것은 아니다. 자가 혈당측정만으로 당뇨관리를 혼자 집에서 하는 것은 위험한 일이다. 항상 정기적인 병원 방문과 당뇨전문 의료진과의 원활한 상담과 함께 자가 혈당검사가 이루어져야 한다.