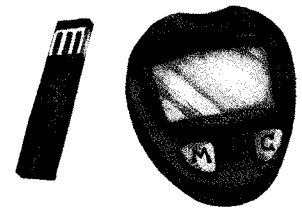


| 혈당측정 Q&A |

혈당측정 그것이 궁금하다!

당뇨관리와 떼려야 뗄 수 없는 혈당측정. 집에서 혈당을 측정 하다보면 궁금해질 때가 있다. 혈당측정에 관한 궁금증을 묻고 답해봤다.

Q 혈당측정을 매일 하자니 귀찮고, 손가락을 매번 찌러야 하는 부담감이 있습니다. 꼭 매일 해야 하나요?



>>>약을 복용하지 않고 식사와 운동만으로 혈당조절이 되는 경우나 당뇨병 초기 단계에서는 날마다 측정하지 않아도 됩니다. 그러나 경구혈당강하제나 인슐린으로 치료하고 있다면 매일 혹은 이틀에 한 번씩 아침식사와 저녁식전에 혈당을 체크해야 합니다. 아침과 저녁 식전의 혈당이 목표수치에 도달하고 나면 식후 2시간 혈당을 추가로 측정하는 것도 좋습니다.

자주 혈당 측정을 할 수 없는 경우라면 아침 공복혈당을 재도록 합니다. 또 일주일에 2~3일 정도는 아침식사와 식후 2시간 후에 혈당을 측정하고 아침, 점심, 저녁을 번갈아가며 체크 합니다.

Q 현재 혈당관리가 잘 되고 있는데, 혈당측정이 필요할까요?

>>>당뇨병은 한 번 걸리면 정상수치로 돌아온다 해도 완전히 나은 것이 아닙니다. 질병이나 다른 요인에 의해 쉽게 혈당의 변화가 올 수 있기 때문에 혈당관리가 잘 되고 있더라도 안심하지 말고 규칙적으로 혈당을 측정하는 것이 바람직합니다.

특히 감기나 질병에 걸려 몸이 아플 때는 스트레스 호르몬이 분비되어 혈당이 오를 수 있으며 식사량이나 운동량도 평소와 달라 혈당변화가 클 수 있습니다.

열이 나거나 몸이 아플 때는 4시간에 한 번 정도 혈당측정을 해 상태를 파악해야 합니다.

Q 당뇨병이 오래된 사람은 혈당측정 없이도 자신의 혈당상태를 어느 정도 느낄 수 있다고 합니다. 이런 경우에는 혈당측정을 해야 하나요?

>>>유병기간이 길수록 30~40mg/dl 의 낮은 혈당에도 저혈당증상을 못 느끼는 자율신경계 합병증이 나타날 수 있습니다. 저혈당 무감지증은 저혈당에 대처할 새 없이 혼수상태의 위급상황까지 갈 수 있어 매우

위험합니다. 당뇨병이 오래될수록 규칙적으로 혈당측정이 필요하며 적어도 하루에 한 번 정도 시행합니다.

Q 공복혈당 측정 시 아침에 일어나서 물도 먹으면 안 되는 것인가요? 물을 포함해서 아무것도 입에 대지 않고 측정해야 정확한가요?

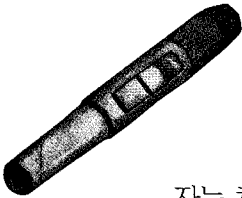
>>>공복혈당은 대개 8~12시간 금식 후에 측정하는 혈당을 말하며, 일반적으로 아침 식전의 혈당입니다. 정상인의 공복혈당은 100mg/dl 미만이고, 당뇨병환자에서는 80~120mg/dl이면 비교적 잘 조절된다고 할 수 있습니다.

Q 공복혈당과 식후 2시간 혈당 중 어느 것이 더 중요한가요?

>>>공복혈당이 더 중요한가 아니면 식후 2시간 혈당이 더 중요한가 하는 질문에 대한 답은 환자의 상태나 당뇨병의 타입에 따라 달라집니다. 즉 환자의 체형이 비만한가 아닌가, 당뇨병의 발생시기가 언제인가, 당뇨병의 유병기간은 얼마나 되었는가, 제 1형 당뇨병인가 제 2형 당뇨병인가 등에 따라서 공복혈당이 더 중요할 수도 있고, 식후 혈당이 우선 더 중요할 수도 있으며, 때로는 공복 및 식후혈당 모두 중요할 수도 있습니다.

제 2형 당뇨병은 발생초기 및 평소에 혈당조절이 잘 되고 있는 환자들은 식전혈당보다 식후혈당을 측정해보는 것이 좋은데, 이런 환자들의 경우 공복혈당보다는 식후혈당의 상승이 두드러지기 때문입니다. 제 1형 당뇨병환자는 공복 및 식전혈당측정 외에 매 식후혈당을 측정하여 인슐린의 용량을 조절할 수 있습니다.

식사요법과 운동만으로 혈당을 조절하는 당뇨병환자는 식사 1~2시간 후의 혈당을 측정하면 음식의 종류와 양에 따라 혈당이 어떻게 변하는지 알 수 있습니다. 또 비만한 자는 체중을 줄이고 운동을 하면 얼마나 혈당이 감소되는지 확인할 수 있습니다.



Q 혈당측정 전에 꼭 알코올 솜으로 소독해야 하나요?

>>>채혈부분을 세균이 들어가지 않게 소독하기 위해 알코올 솜을 사용합니다.

혈당을 측정하기 전에 손을 비누로 깨끗이 씻고 물기를 완전히 말려 측정한다면 따로 알코올 솜이 필요 없습니다.

단 알코올 솜을 쓸 경우에는 완전히 말리지 않으면 채혈 시 더 아프거나 측정결과가 정확하게 나오지 않을 수 있으므로 알코올이 다 마른 후에 측정하도록 합니다.

Q 손가락 채혈 시 피가 잘 나오지 않을 때가 있습니다. 혈액을 억지로 짜도 괜찮을까요?

>>>혈액을 뽑는 부위를 심하게 압박하게 되면 스트레스 호르몬의 영향을 받아 혈당이 상승할 수 있습니다. 채혈 전에 손을 비벼서 따뜻하게 하고, 손을 심장보다 낮게 놓고 흔들어 던 다음 혈액을 모아 측정을 하면 오차를 줄일 수 있습니다. >